GEORGES OHSAWA
(NYOITI SAKURAZAWA)

ZEN MACROBIOTIC
sau
Arta Întineririi şi a Longevității

Traducere de Ileana Vajda

EDITURA DE VEST
TIMIŞOARA, 2002

ISBN 973-36-0352-X

© - Georges Ohsawa (Nyoiti Sakurazawa), *Le Zen Macrobiotique ou l'art du rajeunissement et de la longévité,* Librairie Philosophique J. Vrin, Paris, 1993

© - 2002 - EDITURA DE VEST, TIMIŞOARA
P-ţa Sf. Gheorghe nr. 1, ROMÂNIA.

PROLOG
(pentru ediția românească)

Ah, cititorule, dacă ai putea, de dimineață, când te scoli, să pui pe foc un vas emailat cu jumătate de litru de apă, cu trei sute de grame de cereale complete bine spălate (orez complet, mei, hrişcă sau grâu înmuiat), cu o linguriță rasă de sare marină şi să le fierbi acoperit, pe foc potrivit, timp de o oră...

Dacă ai putea, după ce preparatul va fi gata, să iei din el câte o lingură, ferindu-te de a o înghiți imediat, având răbdare, străduindu-te a o păstra în gură cât mai mult, masticând liniştit până ce boabele vor fi zdrobite, diluate, totul fiind transformat într-un lapte, într-un lichid omogen datorită acțiunii enzimatice a salivei...

Şi dacă, mai târziu, peste o jumătate de oră, poate, ai lua o altă îmbucătură, pe care ai dilua-o cu aceeaşi grijă, şi tot aşa, din când în când, până seara, timp în care ți-ai vedea de treburi, bând câte o ceşcuță cu cafea de orz călduță, doar atunci când ai simți nevoia...

Dacă toate astea le-ai face, ai putea curând observa câteva dintre schimbările de care Georges Ohsawa vorbeşte în această carte. Ai observa, de exemplu, cum devii mai calm, cum dispare foamea de carne sau de dulciuri, ai observa cum stresul se reduce şi începi să ai un somn minunat, o digestie perfectă, putere de concentrare şi cum dispar uneori, dureri care te chinuiau. Şi toate acestea datorită eliminării treptate a toxinelor şi a tot ceea ce îți încarcă organismul.

Dacă ai putea, aşa cum autorul îți recomandă, să faci acest lucru timp de zece zile, variind preparatul şi

cantitatea, vei ajunge să-ți schimbi cu totul sângele. Vei avea un sânge curat, nou şi întinerit, datorită acestui aliment hrănitor şi purificator: cereala lichefiată în gură prin masticație.

După ce l-am ascultat şi l-am însoțit pe Georges Ohsawa timp de 10 ani, cred că acesta este cel mai bun mijloc de-a începe procesul macrobiotic de întinerire şi totodată lectura acestei cărți, atât de plină de informații. După aceea vor fi mult mai uşor de abordat preparatele culinare gastronomice.

A trăi mult şi a rămâne tineri – este o aspirație legitimă a tuturor. A îmbătrâni...a întineri... a fi bolnavi sau sănătoşi – depinde de alimentație. De aceea, această carte propune 237 de rețete culinare bazate pe cereale, rețete inspirate din experiența omenirii din toate timpurile şi în special din aceea a Japoniei tradiționale. Şi asta nu e puțin lucru.

Nu e puțin mai ales pentru că, dezvăluindu-ne efectele miraculoase ale întineririi, Georges Ohsawa ne dă aici şi cheia. O cheie prețioasă, care dezvăluie mecanismul şi modul de funcționare a tot ceea ce e viu, a tot ceea ce există. Infailibilă şi binecunoscută... universală şi infinită...această cheie nu este altceva decât polaritatea Ying- Yang.

Întreaga creațiune, astrele, atomul, cosmosul, vegetalul şi animalul, umanul, corpul nostru, celulele şi funcțiile noastre – totul conține, dar se şi manifestă prin jocul permanent al contrariilor.

Suntem cu totul cufundați în acest joc Yin şi Yang.

A intra în el pentru a obține schimbările pe care le dorim, oricare şi oricum ar fi ele, înseamnă în primul

rând a decide cantitatea de Yin-Yang şi calitatea Yin-Yang a ceea ce bem şi mâncăm.

Nu aşteptați să îmbătrâniți, pentru a rămâne tineri!

Această carte ne învață să distingem caracterul care domină într-un aliment sau altul - mai Yin sau mai Yang. Ea ne oferă o bază de alimentație echilibrată şi sfaturi prețioase pentru a asimila conştient aceste alimente şi a deveni ceea ce dorim să fim.

A ne hrăni – devine, astfel, un proces prin care acționăm pentru a ne recrea pe noi înşine, a construi, a ne reconstrui, a repara, a restaura, a încarna, a decide ceea ce vom deveni.

Metamorfoza este întotdeauna spectaculoasă şi unora li se pare de-a dreptul miraculoasă. În realitate, nu este decât simplul efect de reînnoire şi de tonifiere produs prin asimilarea unor alimente ce corespund aşteptărilor şi necesităților reale ale organismului.

Şi dacă bucătăria macrobiotică revoluționează modul de alimentație de ieri şi de astăzi, este pentru că ea deține, pe lângă acest principiu de viață simplu şi practic, materia primă alimentară a întineririi, precum şi arta culinară, de înaltă inspirație, în care supa şi cereala sunt un cuplu ideal.

Putem fi recunoscători pentru ajutorul oferit prin această carte celor ce vor să trăiască, tineri, timp îndelungat. Dar ea se adresează şi celor ce n-au ştiut să-şi schimbe la timp modul de alimentație, pentru a se elibera de boală şi de nefericire; celor suferinzi, mutilați în trup şi în suflet; celor ce vor să se elibereze de povara superstițiilor, de teamă şi de aroganță - singura boală cu adevărat gravă. Cartea se adresează celor ce aleg să trăiască experiența creării şi a recreării de sine, ex-

perienţa unei vieţi depline şi fericite, pe care, după Platon, Ohsawa o numeşte "macrobiotica".

După ce timp de 45 de ani am comunicat acest mod de alimentaţie la mii şi mii de oameni din întreaga lume, îi mulţumesc maestrului Ohsawa cu recunoştinţă, o infinită recunoştinţă pe care şi dumneavoastră, cu siguranţă, o veţi împărtăşi.

Septembrie, 2001

René Lévy
Director de Studii Macrobiotice
"Cuisine et Santé"
31800 SAINT GAUDENS - Franţa

PREFAŢĂ

Cu toate că George Ohsawa este deja bine cunoscut datorită publicaţiilor, a conferinţelor şi mai ales a vindecărilor sale, nu ni se pare inutil să amintim aici câteva date biografice. S-a născut la 18 octombrie 1893, la Kyoto, şi a venit pentru prima dată în Franţa înainte de război, făcându-şi de îndată un cerc de prieteni. Reîntors în Japonia în timpul ostilităţilor, a fost închis şi condamnat la moarte, având însă şansa de a fi salvat de debarcarea americanilor. Fără să aibă nici un fel de mijloace financiare, a reuşit totuşi să facă de trei ori înconjurul lumii, împreună cu fermecătoarea sa soţie, poposind îndelung în Europa şi în Statele Unite, unde ideile lui au suscitat interes şi investiţii considerabile. A fost foarte activ până la vârsta de 70 de ani, mulţumindu-se cu 3-4 ore de somn pe noapte, mărturie vie a excelenţei principiilor sale.

Teoria lui se bazează pe legătura între spirit şi corp, lucru admis de mii de ani în religiile Orientului şi descoperit recent de medicina noastră. Pentru tratamentele sale, G. Ohsawa nu prescrie nici un remediu, cu atât mai puţin produse farmaceutice. În domeniul fizic, el recomandă o schimbare radicală de regim alimentar, la care adaugă anumite plante, pentru cazuri specifice.

Pe plan spiritual, Ohsawa insistă asupra unei noi atitudini, total diferite, faţă de viaţă. El pleacă de la ideea, la care ajunseseră şi filosofi ca Spinoza sau Teilhard de Chardin, că omul nu este o entitate separată într-un univers creat pentru a-l servi. Dimpotrivă, născut din seva pământului, omul nu este decât ultima verigă, în timp, a unei serii de fiinţe cu care el rămâne în simbioză. Este legat de origini, dar şi solidar cu semenii săi. Noi, oamenii, suntem fraţi deopotrivă cu vecinii, dar şi cu cei de la antipozi, cu animalele, cu plantele, supuse şi ele naşterii şi morţii, chiar şi cu pietrele, dominate de aceleaşi legi ale întregului univers.

Totul în lume (un tot format dintr-o infinitate de mici lu-

cruri comune) este purtat de un suflu ce ne duce spre un țel necunoscut, astfel că suntem cu toții îmbarcați pe aceeaşi corabie, de pe care avem iluzia că putem coborî o dată cu moartea. În aceste condiții, de ce să luptăm pentru a strânge (în detrimentul altora şi, în final, al nostru) nişte bunuri pe care oricum le vom pierde? Lumea este o unitate în care fiecare creatură poartă o părticică de viață, ceea ce ne face să fim analogi şi interdependenți; de aceea, spune Ohsawa, este o crimă să risipim chiar şi un singur bob de orez sau să mâncăm prea mult, atunci când atâția oameni suferă de foame.

Acestei noțiuni de dependență i se adaugă aceea de sacrificiu, ce se află, şi ea, la baza tuturor religiilor: Sacrificiul pământului care hrăneşte plantele, al plantelor care alimentează animalele, al viețuitoarelor cu sânge roşu, cele mai evoluate, care se sacrifică, de asemenea, pentru a pregăti următoarea încarnare şi venirea a ceea ce Sf. Pavel a numit parusie.

Această concepție asupra vieții şi a disciplinei alimentare, propovăduită de Ohsawa şi care ne tulbură obiceiurile, are ca scop să ne asigure fericirea, acea fericire de care au beneficiat popoarele Asiei timp de mii şi mii de ani. Toți cei ce au călătorit în Orient confirmă că, din Birmania până în Japonia, surâsul domină totul, în ciuda mizeriei şi a foametei. Chiar şi animalele par să participe la bunăvoința generală, temându-se mai puțin de om decât în Europa. Un popor galben a fost cel care a inventat praful de puşcă, dar nu l-a folosit decât la focurile de artificii, în timp ce albii au trecut foarte repede la folosirea lui în alte scopuri, ajungând în cele din urmă la bomba cu hidrogen. Avem nevoie de un răgaz pentru a ne revizui principiile şi a schimba ceva. Aceasta era şi speranța lui Ohsawa, atunci când îşi propaga, fără odihnă, ideile în calitate de preşedinte al Asociației Japoneze pentru Guvernul Mondial.

Atacat de tagma medicilor în fața Celei de-a 16 a Camere Corecționale a Senei, pentru exercitarea ilegală a

medicinei, Ohsawa a fost achitat, Tribunalul motivându-şi decizia în felul următor (Justice Magazine, *august 1960):*

"Ohsawa profesează un sistem filosofic de origine extremorientală, în care omul apare supus unor forțe antagoniste numite Yin şi Yang.

Pe de altă parte, scopul filosofiei Extremului Orient este acela de a permite omului să atingă fericirea eternă şi libertatea infinită; pentru aceasta el trebuie să practice detaşarea, ceea ce implică obligația de a dărui până la sacrificiu. De aceea, omul trebuie să consume doar hrana strict necesară realizării echilibrului său interior, căci, bunurile de consum fiind în cantități limitate, orice exces este un prejudiciu adus altuia, fiind şi contrar noțiunii de detaşare.

Astfel, Ohsawa a conceput un regim alimentar conform concepțiilor sale filosofice şi morale. Într-un astfel de sistem, medicina nu este decât o ramură a filosofiei şi se confundă cu dietetica, fără să se poată atribui acestor termeni sensul pe care îl au în Occident.

Pentru a-şi răspândi învățăturile, Ohsawa a făcut numeroase călătorii prin lumea întreagă şi, începând din 1957, a locuit în mai multe rânduri la Paris, unde a ținut conferințe. Unii medici parizieni, care se interesau de dietetică şi încercau să-şi lărgească cunoştințele în acest domeniu prin aportul ideilor Extremului Orient, au intrat în legătură cu el, au lucrat cu el în laboratoare sau în cadrul unor grupuri de studiu, i-au cerut păreri şi sfaturi.

Aceste fapte nu pot fi considerate exercițiu ilegal al medicinei; într-adevăr, nu i se pot reproşa lui Ohsawa nici învățăturile sale, nici scrierile care nu cad sub incidența legii. Nu i se poate reproşa nici că a fost de față atunci când un medic îşi examina bolnavii, căci nu el însuşi a făcut acest consult, el limitându-se la a-şi spune părerea asupra regimului alimentar ce trebuia adoptat. Făcea acest lucru la cererea medicului însuşi, ce îl convocase în scop pur ştiințific. Articolul 372, al decretului din 11 mai 1955, care incriminează actele de exercitare ilegală a medicinei făcute <chiar şi în prezența unui medic>, nu se referă la interzicerea anumitor colaborări întreprinse în interesul cercetării medicale..."

Această decizie juridică este interesantă şi prin aceea că, pentru prima dată, se face o delimitare între dietetica medicală şi igiena alimentară. Se arată acolo că Ohsawa a intervenit direct într-un singur caz , acela al unui băiețaş de 4 ani, micul Alain H., orb şi mut din naştere. El s-a limitat însă la a prescrie un regim, dând mamei un text cu o listă de alimente, clasate pe grupe, în care le sublinia pe cele ce trebuiau consumate de preferință. Instanța nu a văzut în

aceasta vreun indiciu de vinovăție: "Evident, nu era vorba de a trata o dublă infirmitate congenitală, spun ei, ci doar de a ușura viața unui infirm, prin participarea lui la un sistem filosofic și moral în virtuțile căruia acuzatul crede cu tărie".

Mama micuțului bolnav, după ce l-a hrănit, conform sfaturilor primite, exclusiv cu cereale în proporție de 90% și legume în proporție de 10%, l-a găsit mai calm, mai vesel, mai vioi.

"Armonizarea fenomenelor antagoniste Yin și Yang constituie, se pare, tot secretul unor astfel de ameliorări."

Unele rețete date în această carte vor părea multora ciudate, dar, în cercul rudelor și prietenilor mei, am constatat nu o dată eficacitatea lor. Mi-aș dori ca, datorită acestei lucrări, măcar o parte dintre oamenii care suferă să ajungă la o viață fericită.

CAUVET-DUHAMEL

CUVÂNT ÎNAINTE

CĂILE FERICIRII

Fericirea, țelul fiecăruia în această lume, a primit, cu câteva mii de ani în urmă, de la Înțelepții Orientului, o definiție care mie mi se pare și acum perfect valabilă. După ei, un om fericit ar fi acela care:

1) - duce o viață sănătoasă, lungă și este interesat de toate;
2) - nu-și face griji în legătură cu banii;
3) - știe instinctiv să evite accidentele și dificultățile ce ar putea să ducă la moartea sa prematură;
4) - înțelege că universul este ordonat, la toate nivelurile sale;
5) - nu năzuiește să strălucească în rândul întâi (ceea ce ar duce la căderea sa printre ultimii), ci caută, să stea retras pentru a fi, apoi, pentru totdeauna primul.

Filosofia orientală ne învață cum să atingem fericirea pe toate planurile: individual, familial, social. Ea nu urmărește atât să ne explice structura universului, cât mai degrabă caută să ne arate cum putem realiza practic starea de fericire. Majoritatea oamenilor mari s-au format ei înșiși, putem chiar spune că educația școlară este inutilă și am putea renunța la ea. Educația profesională formează sclavi, iar mentalitatea de sclav este incompatibilă cu fericirea.

În acest ghid am evitat să vorbesc despre filosofia Yin-Yang a Fericirii, despre Judecata Supremă și Cheia Împărăției Cerurilor, așa cum au fost ele văzute de Lao-Tseu, Buddha, Song Tseu și atâția alții, căci există deja numeroase lucrări pe aceste teme. Înțelegerea la nivel intelectual a acestor filosofii este, de altfel, de prisos, dacă nu reușim să trăim măcar o zi de fericire, din când în când și din ce în ce mai des.

Dacă vă interesează concepția orientală despre fericire,

încercați metoda macrobiotică[1] timp de cel puțin o săptămână sau două. V-o recomand, după ce am propovăduit-o timp de 48 de ani şi sunt sigur că ea este cea mai bună cale spre fericire.

Cealaltă cale, care constă în a ne cufunda în studii intelectuale şi teoretice, este lungă, dificilă şi plicticoasă.

Nu uitați că filosofia orientală are un caracter practic. Doar o persoană care ignoră cu totul baza metodelor medicale poate să-şi imagineze că bunăstarea trupului poate fi obținută cu ajutorul metodelor farmaceutice, din ce în ce mai numeroase, şi prin operații chirurgicale, din ce în ce mai complicate. Filosofia orientală este o disciplină pe care oricine o poate urma cu plăcere, când şi unde doreşte. Ea restaurează sănătatea, precum şi armonia între corp, spirit şi suflet, condiție indispensabilă a unei vieți fericite.

[1] *Macrobiotica* provine din cuvântul grec "macro", care înseamnă mare, şi "bios", viață. Este vorba, deci, despre "arta dobândirii unei adevărate longevități".

DE LA SĂNĂTATE LA PACE

Toate marile religii s-au născut în Orient, țară a luminii. Datorită lor, popoarele orientale, mai ales cele din Extremul Orient, au trăit în pace timp de mii de ani, până la sosirea civilizației occidentale. Japonia a fost întotdeauna denumită țara longevității şi a păcii.

Dar totul este supus schimbării în această lume, țările Asiei şi Africii au fost colonizate de civilizația occidentală, pacifismul lor i-a făcut să-şi abandoneze tradițiile şi să adopte manierele din Vest. Civilizația importată a devenit din ce în ce mai puternică, războaiele din ce în ce mai crude şi civilizația bazată pe ştiință este acum noua religie a umanității. Noi o admirăm mult, dar putem oare pretinde ca ea să fie în armonie cu vechea civilizație a sănătății, a libertății, a fericirii şi a păcii?

Am căutat mult timp să pun de acord aceste două civilizații şi cred că am găsit mijlocul de a le combina. Eu cred că, dacă occidentalii se străduiesc să aplice filosofia orientală, vor ajunge să rezolve nu numai numeroase probleme de ordin ştiințific şi social, dar şi marile probleme, ca fericirea şi libertatea.

Primul pas pe această cale constă în a studia alimentația orientală, bază a sănătății şi a vieții fericite, alimentație care în Japonia era considerată o artă divină a vieții. Această artă se baza pe numeroase principii, în schimb, în Occident ea pare să fie ghidată doar de căutarea plăcerii, adică de mobiluri destul de vulgare. Cei care s-au înfruptat la ceea ce numim "o masă pe cinste" arată, prin trăsăturile lor, că sunt obosiți, dacă nu intoxicați, de alimentele prea grele consumate. Vorbele lor nu dovedesc, nici ele, luciditatea inteligenței lor. Se vede astfel că sănătatea şi judecata, legate între ele conform adagiului european "minte sănătoasă în corp sănătos", sunt influențate de alimentație, a cărei importanță nu este contestată de nimeni. Nu vrem să spunem că alimentația orientală ar fi a priori mai bună decât altele.

Chiar şi cea oferită de restaurantele japoneze sau chineze din Europa, unele foarte elegante, adesea nu face apel decât la gândirea primitivă şi ne întunecă mai mult sau mai puţin judecata supremă[2]. Adevăraţii maeştri ai bucătăriei japoneze şi chineze pregătesc feluri de mâncare nu numai delicioase (pentru cei ale căror papile gustative n-au fost deteriorate de alcool sau de mâncăruri foarte condimentate), ci ne oferă o hrană capabilă să ne întărească sănătatea, să ducă, deci, la fericire, conform principiilor macrobioticii. Regimul mănăstirilor Zen în Japonia este, de altfel, denumit "Syozin Ryori" ceea ce înseamnă "bucătărie care perfecţionează judecata".

Dacă industria alimentară din Europa şi din alte părţi ar putea să producă hrană macrobiotică, ea ar înfăptui, în acest fel, prima revoluţie de acest gen şi ar declanşa primul război total împotriva bolii şi a mizeriei.

[2] Vezi capitolul IV, Locul judecăţii supreme în sistemul gândirii.

CAPITOLUL I

MACROBIOTICA ŞI MEDICINA ORIENTULUI

Macrobiotica nu este o medicină empirică, de origine populară, nici medicină mistică sau aşa-zis ştiinţifică şi paliativă, ci aplicarea la viaţa de zi cu zi a principiilor filosofiei orientale. Ea este punerea în practică a unei concepţii dialectice asupra universului, veche de 5 000 de ani, care ne arată calea spre fericire, prin sănătate. Această cale este deschisă tuturor, bogaţi sau săraci, savanţi sau ignoranţi, ea este simplă şi toţi cei care vor sincer să se elibereze de dificultăţi fizice şi mintale pot s-o urmeze în viaţa cotidiană. Milioane de oameni, în Extremul Orient, au dus o existenţă fericită şi liberă, au beneficiat de pace şi de cultură timp de mii de ani datorită învăţămintelor macrobiotice ale lui Lao-Tseu, Song Tseu, Confucius, Buddha, Mahavira, Nagarjuna etc. şi, mult timp înaintea lor, a unor înţelepţi care au elaborat ştiinţa medicală a Indiei.

La ora actuală, aceste învăţăminte s-au învechit, căci tot ce are un început are şi un sfârşit. Ele s-au încărcat cu superstiţii, misticism şi rutină profesională, de aceea vă oferim în cele ce urmează o interpretare nouă a acestora.

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

V-aţi întrebat vreodată de ce în Occident există atâtea spitale şi sanatorii, atâtea droguri şi medicamente, atâtea boli fizice şi mintale? De ce există atâtea închisori, atâţia poliţişti şi atâtea armate?

Răspunsul este simplu: avem cu toţii boli fiziologice şi mintale, ale căror cauze ne sunt însă ascunse prin educaţie. Aceasta nu dezvoltă în noi mijlocele de a deveni liberi şi fericiţi, dimpotrivă, face din noi tehnicieni, adică sclavi iraţionali,

cruzi, simpliști și plini de lăcomie.

Fericirea și nefericirea, boala și sănătatea, libertatea și sclavia nu depind decât de atitudinea noastră în viață și în activitățile noastre. Acestea sunt dictate în ultimă instanță de înțelegerea pe care o avem față de alcătuirea[3] lumii și a universului, dar nu există școală sau universitate unde să putem învăța a gândi corect. Cuvintele "Libertate, Egalitate și Fraternitate" se afișează peste tot în Franța, dar aplicarea lor este mai puțin frecventă.

Viața este nespus de minunată. Toate ființele (cu o singură excepție, omul), păsări, insecte, pești, microbi și chiar paraziți, toate trăiesc fericite în natură, libere de obligații față de ele însele și față de alții. Noi am trăit timp de doi ani în jungla hindusă și în cea africană, dar n-am văzut niciodată vreo maimuță, crocodil, șarpe, insectă sau elefant care să fie nefericiți, bolnavi sau obligați să lucreze pentru alții. Toate popoarele primitive ce trăiau printre acestea erau și ele fericite, înainte de a fi aservite de "colonizatorii" lor și dotate cu puști, alcool, ciocolată și religie.

Unica regulă de viață a acestor primitivi era aceea că cine nu se amuză – nu mănâncă.

Eu sunt singurul și poate ultimul dintre oamenii de culoare care se revoltă și ar vrea să trăiască la fel de fericit ca strămoșii săi. Aș vrea să restabilesc acea împărăție în care cei ce nu se amuză nu primesc de mâncare, unde fiecare trebuie să fie fericit, în caz contrar doar el este de vină, după cum spunea Epictet. În această împărăție nu ar exista nici patron, nici lucrător, nici dascăl, nici școală, nici spital, nici uzină farmaceutică, nici poliție, nici închisoare, nici război, nici dușmani, toți ar fi buni prieteni, frați și surori, părinți și copii, nu ar exista muncă forțată, crime, pedepse, și toți ar fi independenți.

Eu, totuși, nu sunt revoluționar, nu am intenția să resta-

[3] Autorul se referă la teoria spiralei logaritmice, pe care a expus-o în cartea *Filosofia Medicinei Extremului Orient,* publicată la Vrin, sub numele de *Nyoiti Sakurazawa.*

bilesc un imperiu mondial vizibil, aș dori doar să invit câteva persoane să trăiască în țara mea minunată, în care avem 365 de Crăciunuri pe an, în loc de unul singur, o țară pe care Samuel Butler a numit-o Erewhon.

Accesul e liber și gratuit, nu trebuie decât să adoptați regimul macrobiotic.

FILOSOFIA EXTREMULUI ORIENT

A fost odată un om liber, pe nume „Fou-i", care găsi o cheie din piatră pentru a deschide poarta invizibilă a Împărăției Cerurilor, altfel numită Erewhon sau Moni-Kodo. Fou-i trăia pe un platou înalt, undeva, în inima unui vechi continent, foarte cald ziua, foarte rece noaptea. Trăia fără arme, fără unelte, fără veșminte sau încălțăminte, n-avea nici casă, nici bucăți de hârtie numite "bani", nici farmacie. El se bucura însă de viață, ca toți tovarășii săi: păsări, pești, fluturi și toate animalele preistorice. Nu existau nici legi, nici factori de constrângere, nu existau dictatori, hoți, ziariști sau doctori. Fou-i nu cunoștea telefonul, pașapoartele, vizele, controalele, impozitele. El nu avea, deci, nici o grijă. Au trecut milioane de ani, s-a format societatea, apoi civilizația. Au apărut dascălii și procesul de educație, care a produs specialiști. Aceștia fabricară de îndată imitații ale acelei curioase chei, pe care o vândură la mare preț, ca piatră prețioasă, căci fiecare voia s-o aibă. Acest comerț înflori timp de mii de ani.

În ce mă privește, îmi propun să distribui gratuit această cheie a împărăției libertății, fericirii și dreptății, chiar și unui număr foarte limitat de persoane. Contrar dascălilor profesioniști, eu mă bucur din plin de viață în calitate de cetățean al acestei împărății și nu mă simt legat de bunuri sau de bani.

De aceea, mă exprim într-un limbaj copilăresc, ce poate fi înțeles numai de cei ce merită să pășească în această împărăție, un loc ușor de recunoscut, căci cei care îl înțeleg își vor fi regăsit și sănătatea fizică și cea morală. Numesc această împărăție "filosofia Extremului Orient", ușor de înțe-

les pentru cei fără prea multă carte, dar foarte dificilă pentru ceilalți. Vă ofer această cheie a Împărăției Cerurilor sub forma unui îndrumar, în care vă interpretez filosofia noastră, veche de 5 000 de ani. Interpretarea mea e absolut nouă, deoarece vechea şcoală a fost complet falsificată şi distorsionată de către cei care se numeau "profesionişti", iar dascălii de azi continuă această mutilare.

Filosofia mea sau noua mea interpretare, dată vechii filosofii, se sprijină pe medicina Extremului Orient, care nu este altceva decât aplicarea la viața curentă a filosofiei preistorice. Aceasta din urmă stă nu numai la baza medicinei, ci şi a celor cinci mari religii ale umanității. De aceea, Isus vindeca atât bolnavi fizici, cât şi psihici. Dacă medicina nu ar vindeca decât boli fizice, ea n-ar fi decât o proastă magiciană sau o satană care ne-ar face şi mai nefericiți, dar de fapt a vindeca numai fizicul este imposibil. Adevăratul infern, aşa cum arată Sartre în piesa *Huis-Clos (Cu uşile închise),* este de ordin psihic, iar microbul său n-a fost încă descoperit, în ciuda perfecționării microscopului; el decurge din mentalitatea celor care ignoră alcătuirea universului şi legile sale.

Eu sunt din ce în ce mai convins de eficacitatea şi de superioritatea metodei mele. M-am vindecat de tuberculoză şi de alte boli atunci când medicii nu-mi mai dădeau nici o şansă, înainte de a fi împlinit 20 de ani. De atunci, am văzut mii de vindecări uluitoare, ale unor oameni disperați care mi-au aplicat principiile în Asia, Africa, Europa. S-au vindecat cu tot atâta uşurință ca şi păsările cerului, peştii din mare şi animalele din pădure.

Am abandonat Japonia mea natală acum 7 ani, pentru a vizita toate țările lumii şi pentru a căuta acolo prieteni capabili să-mi adopte filosofia şi să restabilească împărăția fericirii în lume o dată pentru totdeauna.

Baza acestei filosofii este foarte simplă: ea constă în dialectica Yin-Yang, adică în ambivalența fiecărui lucru, a fiecărei situații, a fiecărei stări de spirit. Altfel spus, fiecare lucru are doi poli şi conține în el contrariul sau opusul său: zi-

noapte, bărbat-femeie, război-pace etc. Aceasta este şi concluzia la care a ajuns, după multe cercetări, istoricul englez Toynbee. Putem aplica acest principiu în toate momentele vieții de zi cu zi, în relațiile noastre familiale, în căsătorie, în viața socială şi politică, deoarece el este fundamentul existenței noastre, este în natura lucrurilor şi poate servi ca normă universală.

Metoda mea nu constă doar în a suprima simptomele cu orice preț, prin violență, prin chimie, fizică, sau prin influențarea psihicului, ci într-un procedeu simplu, care duce nu numai la vindecare (eliminarea simptomelor) sau stăpânirea sănătății, ci şi la pacea sufletului, la libertate şi dreptate. Ea este mai revoluționară decât descoperirea energiei atomice şi a bombei cu hidrogen, bulversând toate valorile, toate filosofiile şi toată tehnica modernă.

CAPITOLUL II

TERAPEUTICA MEA

În medicina Extremului-Orient, se spune că nu există mijloace terapeutice, căci Natura, mamă a tot ce este viu în Univers, este marea vindecătoare. Boala şi nefericirea, precum şi crima şi pedeapsa, rezultă dintr-o conduită greşită, din acea conduită care violează legile Universului.

Tratamentul nostru este, deci, unul foarte simplu. Orice boală trebuie să se vindece complet în 10 zile, şi iată de ce: boala vine de la sânge; noi eliminăm o zecime din celulele sângelui în fiecare zi; în consecinţă putem, printr-o alimentaţie convenabilă, să ne reînnoim sângele în decurs de 10 zile.

Această teorie este simplă, dar aplicarea ei e delicată şi poate fi chiar complicată. O teorie fără aportul practicii este inutilă; o tehnică fără o teorie simplă şi clară poate fi periculoasă. Iată de ce terapeutica noastră este foarte uşor de aplicat: ea constă din folosirea unor alimente naturale şi abandonarea medicamentelor, a operaţiilor, a curelor de odihnă. De fapt, este foarte greu să găsim la ora actuală alimente şi băuturi care să nu fie contrafăcute, dar, dacă aţi înţeles principiul unic al alcătuirii universului, nimic nu vă mai poate tulbura.

NEFERICIRE, BOALĂ ŞI CRIMĂ

Aşa cum arăta Toynbee, imperiile mondiale şi civilizaţiile lor au fost distruse de viciile interne; în acelaşi fel, toate nenorocirile şi toate bolile omului, inclusiv crima, vin de la el însuşi, de la faptul că ignoră, aproape cu bună ştiinţă, legile naturii. Ca Prinţ al creaţiunii, omul s-a născut într-o fericire celestă, unde nu depindea şi nu depinde decât de el ca să rămână.

BOLI INCURABILE

Nu există boli incurabile. Am văzut mii de pretinse boli incurabile, ca diabetul, paralizii de tot felul, lepră, epilepsie, astm

etc., vindecate în 10 zile sau în câteva săptămâni prin macrobiotică, astfel încât sunt convins că nu ar mai exista boli incurabile dacă am adopta cu toţii această metodă.

TREI TERAPEUTICI

După părerea mea, există trei feluri de terapeutici:

1. Cea a simptomelor,: respectiv distrugerea simptomelor prin paliative fizice tot mai violente. Aceasta este medicina simptomatică, animală sau mecanică.

2. Cea a educaţiei, urmărind dezvoltarea judecăţii, care permite omului să-şi stăpânească sănătatea. Aceasta este medicina umană.

3. Cea creativă sau spirituală, constând în a trăi fără griji şi temeri, în deplină libertate şi dreptate, altfel spus, realizându-ne propriul nostru "eu". Este medicina spiritului, a corpului şi a sufletului luate împreună.

Dacă nu doriţi cu orice preţ s-o adoptaţi pe aceasta din urmă, este inutil să continuaţi lectura acestei cărţi, deoarece o puteţi aplica pe prima prin medicina oficială şi pe a doua, până la un anumit punct, printr-o metodă spirituală sau psihologică.

Pentru Dumnezeu, Creatorul Universului, nu există boli incurabile; nu există boli incurabile în Împărăţia libertăţii şi a dreptăţii.

Există însă oameni pe care nu-i putem vindeca, sau pe care nu-i putem învăţa cum să se vindece. Aceştia sunt aroganţii, care refuză, în primul rând, să vadă şi să înţeleagă alcătuirea universului şi principiul său unic şi care neagă credinţa ce poate muta şi munţii din loc.

Dacă nu aveţi voinţa să trăiţi simplu şi cu puţin, după vechiul adagiu *vivere parvo* (a trăi modest), cheie de aur a sănătăţii, nu veţi putea şi nu veţi merita să vă vindecaţi.

Auzim zicându-se uneori că cineva vrea să se vindece, că are voinţa de a se elibera cu tot dinadinsul de răul ce l-a cuprins, dar la unii această voinţă nu este decât dorinţa de a se retrage în sine, altfel spus, este defetism. Mulţi vor să fie vinde-

CAPITOLUL II

TERAPEUTICA MEA

În medicina Extremului-Orient, se spune că nu există mijloace terapeutice, căci Natura, mamă a tot ce este viu în Univers, este marea vindecătoare. Boala şi nefericirea, precum şi crima şi pedeapsa, rezultă dintr-o conduită greşită, din acea conduită care violează legile Universului.

Tratamentul nostru este, deci, unul foarte simplu. Orice boală trebuie să se vindece complet în 10 zile, şi iată de ce: boala vine de la sânge; noi eliminăm o zecime din celulele sângelui în fiecare zi; în consecinţă putem, printr-o alimentaţie convenabilă, să ne reînnoim sângele în decurs de 10 zile.

Această teorie este simplă, dar aplicarea ei e delicată şi poate fi chiar complicată. O teorie fără aportul practicii este inutilă; o tehnică fără o teorie simplă şi clară poate fi periculoasă. Iată de ce terapeutica noastră este foarte uşor de aplicat: ea constă din folosirea unor alimente naturale şi abandonarea medicamentelor, a operaţiilor, a curelor de odihnă. De fapt, este foarte greu să găsim la ora actuală alimente şi băuturi care să nu fie contrafăcute, dar, dacă aţi înţeles principiul unic al alcătuirii universului, nimic nu vă mai poate tulbura.

NEFERICIRE, BOALĂ ŞI CRIMĂ

Aşa cum arăta Toynbee, imperiile mondiale şi civilizaţiile lor au fost distruse de viciile interne; în acelaşi fel, toate nenorocirile şi toate bolile omului, inclusiv crima, vin de la el însuşi, de la faptul că ignoră, aproape cu bună ştiinţă, legile naturii. Ca Prinţ al creaţiunii, omul s-a născut într-o fericire celestă, unde nu depindea şi nu depinde decât de el ca să rămână.

BOLI INCURABILE

Nu există boli incurabile. Am văzut mii de pretinse boli incurabile, ca diabetul, paralizii de tot felul, lepră, epilepsie, astm

etc., vindecate în 10 zile sau în câteva săptămâni prin macrobiotică, astfel încât sunt convins că nu ar mai exista boli incurabile dacă am adopta cu toţii această metodă.

TREI TERAPEUTICI

După părerea mea, există trei feluri de terapeutici:

1. Cea a simptomelor,: respectiv distrugerea simptomelor prin paliative fizice tot mai violente. Aceasta este medicina simptomatică, animală sau mecanică.

2. Cea a educaţiei, urmărind dezvoltarea judecăţii, care permite omului să-şi stăpânească sănătatea. Aceasta este medicina umană.

3. Cea creativă sau spirituală, constând în a trăi fără griji şi temeri, în deplină libertate şi dreptate, altfel spus, realizându-ne propriul nostru "eu". Este medicina spiritului, a corpului şi a sufletului luate împreună.

Dacă nu doriţi cu orice preţ s-o adoptaţi pe aceasta din urmă, este inutil să continuaţi lectura acestei cărţi, deoarece o puteţi aplica pe prima prin medicina oficială şi pe a doua, până la un anumit punct, printr-o metodă spirituală sau psihologică.

Pentru Dumnezeu, Creatorul Universului, nu există boli incurabile; nu există boli incurabile în Împărăţia libertăţii şi a dreptăţii.

Există însă oameni pe care nu-i putem vindeca, sau pe care nu-i putem învăţa cum să se vindece. Aceştia sunt aroganţii, care refuză, în primul rând, să vadă şi să înţeleagă alcătuirea universului şi principiul său unic şi care neagă credinţa ce poate muta şi munţii din loc.

Dacă nu aveţi voinţa să trăiţi simplu şi cu puţin, după vechiul adagiu *vivere parvo* (a trăi modest), cheie de aur a sănătăţii, nu veţi putea şi nu veţi merita să vă vindecaţi.

Auzim zicându-se uneori că cineva vrea să se vindece, că are voinţa de a se elibera cu tot dinadinsul de răul ce l-a cuprins, dar la unii această voinţă nu este decât dorinţa de a se retrage în sine, altfel spus, este defetism. Mulţi vor să fie vinde-

cați de alții sau de un anume instrument, fără să-şi facă *mea culpa*, fără să îndepărteze greşeala care este adevărata cauză a răului. Aceştia sunt descendenții rasei viperelor, de care vorbea Isus, şi ei nu pot şi nici nu trebuie vindecați, căci nu o merită, aşa cum nu merită nici să câştige Împărăția Cerească. Voința de a trăi începe prin determinarea cauzei tuturor nenorocirilor, bolilor, nedreptăților, pentru a le depăşi fără violență, fără instrumente anume, ci conform normelor universului, în timp ce dorința de a vindeca simptome sau de a stăpâni sănătatea nu este decât o manifestare a exclusivismului, a egoismului unui individ care nu ține cont de legile universului sau vrea să se arate superior acestora.

SATORI

Satori înseamnă convingerea profundă, aproape fiziologică, ajuns în împărăția libertății, a fericirii şi a dreptății, atât în corp cât, şi în spirit. Nu este vorba nici de ocultism, nici de misticism.

Dacă drumul spre starea de satori vi se pare infinit de lung, înseamnă că punctul vostru de plecare este greşit. Înseamnă că aplicați formula "nu ştim, nu vom şti niciodată", formulă deja sugerată de oameni de ştiință ca Henri Poincaré. Toate cercetările filosofice şi ştiințifice ale Occidentului, care în prezent domină lumea, sunt supuse acestei idei.

Dacă vreți să atingeți starea de Satori, trebuie în primul rând să studiați filosofia noastră, care e baza solidă a tuturor religiilor, şi să practicați zilnic, cu strictețe metoda macrobiotică. Trebuie, în primul rând, să înțelegeți minunata alcătuire a universului şi dreptatea ei.

Pentru a deveni un şofer sau un pilot bun, trebuie să începeți prin a învăța mecanismul şi funcționarea vehiculului, iar pentru a fi medicul propriului vostru corp, trebuie să studiați şi să examinați cu atenție reacțiile lui. Schimburile de păreri cu prietenii, care au făcut sau fac aceeaşi experiență ca şi voi, sunt şi ele pline de învățăminte.

CURAJ, CINSTE, DREPTATE

Cel ce are faimă de curajos ignoră curajul, cel care e perfect cinstit ignoră cinstea, cel ce e drept ignoră dreptatea, cel care e sănătos ignoră sănătatea. Cunoaşterea este cartea de identitate a unei lumi limitate şi iluzorii, şi nu cea a împărăției infinite al cerurilor.

Dacă sunteți siguri pe aptitudinile voastre, pe calitățile şi cunoştințele voastre, pe bogăția voastră, înseamnă că sunteți prizonierul acestei lumi limitate. Dacă ştiți ce este curajul, cinstea, dreptatea, răbdarea, sănătatea, nu sunteți modest şi rămâneți străin acestor calități. Acestea nu vă pot fi date de către altcineva; trebuie să le trăiți voi înşivă şi, dacă ele depind de alții sau de unele condiții, ele sunt împrumutate, deci nu sunt ale voastre. Dacă cineva vă garantează libertatea, îi rămâneți cu ea datori; şi astfel, cu cât sunt mai mari dreptatea şi fericirea oferite de alții, cu atât vă este mai mare datoria. Fericirea, libertatea şi dreptatea trebuie să fie infinite şi necondiționate; a le căuta la alții, înseamnă a duce o viață de sclav.

TOLERANȚĂ

Dacă învățăm să fim toleranți, înseamnă că nu suntem. Totuşi, nu există nimic intolerabil în această lume, totul este tolerabil. Un om liber acceptă totul: vremea rea, ca şi pe cea bună; dificultățile, ca şi lucrurile plăcute, moartea şi viața, şi pe toate le acceptă cu bucurie. Nu există proteste, nici obiecții în Natură, totul este perfect echilibrat.

Dacă găsiți un cât de mic lucru intolerabil în această lume, înseamnă că voi înşivă sunteți intoleranți şi exclusivişti şi, dacă nu puteți alunga sau distruge ceea ce considerați intolerabil, trăiți în infern.

Dacă "a fi tolerant" este deviza voastră, înseamnă că voi nu sunteți aşa, şi toate devizele de acest gen sunt doar recunoaşterea involuntară a limitelor voastre.

Acela care acceptă totul cu plăcere ignoră sensul cuvântului toleranță.

CAPITOLUL III

CELE ŞAPTE CONDIŢII ALE SĂNĂTĂŢII ŞI FERICIRII

Înainte de a începe să aplicaţi directivele noastre în materie de regim alimentar, este bine să vă examinaţi starea de sănătate, ghidându-vă după cele şapte norme redate în cele ce urmează.

Primele trei sunt de ordin fiziologic. Dacă le îndepliniţi, veţi avea 15 puncte, 5 pentru fiecare. Pentru a patra şi a cincea, puteţi avea câte 10 puncte, pentru a şasea tot 10 puncte, iar pentru a şaptea, cea mai importantă, 55 de puncte. Dacă din start aveţi mai mult de 40 de puncte, înseamnă că sunteţi în formă destul de bună şi, dacă veţi câştiga 60 de puncte în trei luni, va fi un mare succes. Dar începeţi prin a face acest auto-consult înainte de a începe regimul macrobiotic. La începutul fiecărei luni vă veţi afla într-un progres, mai mare sau mai mic, în funcţie de rigoarea cu care aplicaţi regimul. Încercaţi să faceţi acest test pe prietenii voştri, şi veţi fi surprinşi să constataţi că unii, care arată bine, stau în realitate prost cu sănătatea.

1. ***Absenţa oboselii*** (5 puncte)

Nu trebuie să vă simţiţi obosiţi. Dacă faceţi un guturai, înseamnă că organismul vostru a fost obosit timp de mai mulţi ani. Chiar dacă nu facem guturai decât o dată la zece ani, este semn rău, căci animalele sunt total scutite de aşaceva, chiar şi în ţările reci. Înseamnă că rădăcina răului vostru este adâncă. Dacă, din când în când, vă vine să spuneţi: asta e prea greu, sau asta este imposibil sau eu nu sunt în stare să fac aşa ceva, nu faceţi decât să vă manifestaţi gradul de oboseală, căci, dacă sunteţi cu adevărat sănătoşi, trebuie să puteţi depăşi dificultăţile una după alta, cu acelaşi elan cu care un câine aleargă după un iepure. Dacă nu căutaţi să depăşiţi dificultăţi din ce în ce mai mari, înseamnă că sunteţi defetist. Trebuie să vă aventuraţi în necunoscut şi, cu cât este mai mare dificultatea, cu atât va fi mai mare plăcerea. Această atitudine este semnul absenţei oboselii, adevărata cauză a tuturor bolilor, şi vă puteţi foarte uşor vindeca de oboseală fără medicamente, dacă practicaţi corect metoda macrobiotică, de întinerire şi de atingere a longevităţii.

2. ***Un apetit sănătos*** (5 puncte)

Dacă nu puteţi mânca orice aliment natural cu plăcere şi cu recunoştinţă pentru Creator, înseamnă că vă lipseşte apetitul. Dacă găsiţi foarte apetisantă o simplă bucată de pâine neagră sau un bol de orez complet, înseamnă că apetitul e bun şi stomacul e în regulă. Un bun apetit, înseamnă sănătate; el include şi apetitul sexual.

Apetitul sexual şi satisfacerea lui cu bucurie este una dintre condiţiile sănătăţii. Dacă un bărbat şi o femeie nu au apetit sexual şi nici plăcere, înseamnă că unul dintre ei sau amândoi sunt străini de legile vieţii, de dialectica Yin-Yang. Violarea acestei legi, din ignoranţă, nu poate duce decât la boală şi la deficienţe mintale. Puritanii sunt impotenţi şi de aceea urăsc sexualitatea; toţi cei care sunt acriţi şi nemulţumiţi, interior sau exterior, nu vor intra niciodată în Împărăţia Cerurilor.

3. ***Somn profund*** (5 puncte)

Dacă vorbiţi în somn sau dacă aveţi vise, înseamnă că somnul vostru nu este bun. Dimpotrivă, dacă patru până la şase ore de somn vă satisfac pe deplin, înseamnă că dormiţi bine. Dacă nu reuşiţi să adormiţi în trei sau patru minute după ce aţi pus capul pe pernă, în orice moment al zilei, în orice împrejurare, înseamnă că spiritul vostru nu este lipsit de nelinişti. Dacă nu vă puteţi trezi la ora la care v-aţi propus înainte de-a adormi, înseamnă că somnul e încă imperfect.

4. ***O bună memorie*** (10 puncte)

Dacă nu uitați nimic din ceea ce vedeți sau auziți, înseamnă că aveți memorie bună. Capacitatea de a reține creşte cu vârsta. Am fi foarte nefericiți dacă am pierde amintirea celor care ne-au ajutat odată şi, fără o bună memorie, în domenii foarte variate, noi n-am fi nimic altceva decât nişte maşini cibernetice. Fără o bună memorie, nu putem avea o judecată sănătoasă şi nu putem decât să regresăm.

Memoria este factorul cel mai important al vieții noastre, deoarece ea se află la baza personalității. Yoghinii, Budhiştii, Creştinii au întotdeauna o memorie bună. Unii ajung chiar să-şi amintească viețile anterioare.

Datorită macrobioticii, vă dezvoltați memoria la infinit. Puteți constata acest lucru la un diabetic pe care boala l-a făcut să-şi piardă memoria. Urmând regimul nostru, bolnavul îşi va recăpăta memoria foarte rapid. Lucrul nu este valabil numai la diabetici, deoarece chiar şi neurastenicii, idioții şi imbecilii îşi pot recupera memoria. Am cunoscut o franțuzoaică, D-na L., profesor de filosofie, care, împreună cu soțul şi cei patru copii, a urmat regimul macrobiotic timp de trei ani, pentru a-şi ameliora memoria, o dată cu sănătatea. Spre stupefacția tuturor, fiica cea mai mare, considerată puțin anormală de către învățătorii ei, a devenit premianta clasei.

5. ***Bună-dispoziție*** (10 puncte)

Eliberați-vă de mânie! Un om sănătos, adică fără anxietăți, fără boli, este vesel şi amabil în toate împrejurările. Un astfel de om va fi cu atât mai fericit şi entuziast, cu cât dificultățile din viața lui vor fi mai mari. Poziția corpului, vocea, comportamentul vostru, ba chiar şi criticile voastre trebuie să provoace gratitudinea tuturor celor care vă înconjoară. Fiecare vorbă pe care o rostiți trebuie să exprime bucuria şi recunoştința, ca şi cântecul păsărilor şi zumzăitul insectelor din poemul lui Tagore. Stelele, soarele, munții, râurile şi mările participă la bucuria naturii; deci, cum am putea trăi fără să

fim şi noi fericiți? Ar trebui să fim fericiți, ca şi copiii atunci când primesc daruri. Dacă nu suntem, înseamnă că sănătatea noastră şchioapătă. Un om sănătos nu se lasă niciodată pradă mâniei.

Câți prieteni intimi aveți? Existența unui mare număr de prieteni buni, de toate felurile, dovedeşte o înțelegere largă şi profundă a lumii. Nu-i număr aici pe părinți, frați şi surori. Un prieten este un om pe care îl iubiți şi îl admirați, care vă răspunde la fel şi este gata să vă ajute a vă realiza visele cu orice preț, chiar şi fără să i-o cereți.

Câți prieteni de inimă aveți? Dacă aveți puțini, înseamnă că sunteți un exclusivist sau un trist delincvent. Nu aveți suficientă bună dispoziție ca să-i faceți pe ceilalți fericiți. Dacă aveți mai mult de două bilioane de prieteni intimi, puteți spune că sunteți prieten cu toată omenirea. Dar nu este îndeajuns să-i numărați printre prieteni numai pe oameni, morți sau vii. Trebuie să admirați şi să iubiți toate ființele, toate lucrurile, chiar şi un fir de iarbă, firele de nisip, picăturile de ploaie. Iată ce înseamnă buna-dispoziție. Trebuie să puteți spune, şi unii chiar reuşesc acest lucru, că nu ați întâlnit încă un om pe care să nu-l puteți iubi. Dacă nu vă puteți face prieteni intimi din soția şi copiii voştri, înseamnă că sunteți foarte bolnavi. Dacă nu sunteți veseli în orice împrejurare, semănați cu orbii, care nu văd nimic din minunile lumii.

Dacă aveți cea mai mică plângere de formulat despre ordinea socială, cel mai bine e să vă retrageți în camera voastră, ca un melc în cochilia sa, exprimându-vă resentimentele doar către voi înşivă. Dacă nu aveți prieteni intimi, urmați-mi sfatul şi luați o linguriță de *gomasio* (trei sferturi boabe de susan prăjite şi măcinate cu un sfert sare dură) pentru a vă neutraliza aciditatea sângelui. Puteți verifica acest procedeu pe copiii voştri; încetați de a le mai da zahăr, miere, ciocolată etc., care acidifică sângele şi, într-o săptămână sau două, un copil foarte Yin va deveni foarte Yang, adică plin de voioşie. Uleiul de susan conținut în *gomasio* înveleşte sarea şi anulează setea. Sarea pătrunde în circuitul sangvin şi anulează

aciditatea sângelui. Nu uitați că un exces de acid este o primejdie de moarte.

Rareori se întâlnesc oameni agreabili, căci marea majoritate a bărbaților şi femeilor sunt bolnavi; ei nu pot fi condamnați, deoarece nu ştiu cum pot ajunge la bună-dispoziție. Dacă sunteți conştienți de alcătuirea minunată a universului nostru, trebuie să fiți plini de bucurie şi gratitudine, sentimente pe care nu veți întârzia să le împărtăşiți şi altora. Dăruiți bună-dispoziție, surâdeți şi spuneți cu o voce plăcută cuvântul cel mai simplu, "mulțumesc", în toate împrejurările şi cât mai des posibil. În Occident se spune "dați şi luați" (*give and take*), dar noi vă spunem "dați, dați şi iarăşi dați, atât cât puteți". Nu veți fi niciodată în pierdere, deoarece ați primit viața şi totul în această lume fără să cheltuiți nimic. Sunteți fiii unici ai Universului infinit, care creează, animă, distruge şi recreează tot ceea ce vă trebuie. Dacă ştiți acest lucru, totul vă va veni din abundență. Dacă, practicând generozitatea, vă este teamă că vă pierdeți banii sau proprietatea, înseamnă că sunteți bolnav şi nefericit, iar judecata voastră supremă este parțial sau total întunecată. Nu vedeți ordinea grandioasă a universului.

Orbirea spiritului este mult mai primejdioasă decât orbirea fizică. Trebuie vindecată cât mai repede, pentru a putea beneficia de magnifica ordonare a naturii. Dacă vă este teamă că vă pierdeți bunurile, sunteți victima uitării; ați pierdut complet din vedere originea averii şi a vieții voastre.

Dacă vă dăruiți doar o parte, mai mare sau mai mică, din avere, înseamnă că nu acționați conform maximei orientale "dați şi iarăşi dați", ci conform teoriei economiştilor occidentali, teorie inventată ca mijloc de justificare a colonizării şi exploatării prin violență a oamenilor de culoare. Darul oriental este un sacrificiu, o expresie a gratitudinii infinite, a înțelegerii faptului că ne eliberăm de toate datoriile. A ne sacrifica, înseamnă a da partea cea mai mare şi mai bună din ceea ce posedăm. Sacrificiul este o ofrandă adusă dragostei eterne, libertății infinite şi dreptății absolute. Adevăratul sacrificiu constă în a ne dărui cu bucurie viața sau însăşi principiul vieții noastre, omniscient, omnipotent şi omniprezent: Satori. Aceasta este eliberarea.

Mama noastră, Pământul, se dăruie fără încetare pentru a hrăni iarba, iarba se dăruie pentru a hrăni animalele. Animalele însuflețesc această lume cu veselia lor şi singura notă discordantă este adusă de om, care ucide şi distruge. De ce omul nu se dăruieşte altora? În natură, moartea este urmată de o viață nouă, în aşa fel încât omul, la rândul său, ar trebui să se dăruiască, pentru a realiza cel mai uimitor miracol al creației şi să găsească libertatea infinită, eterna fericire şi dreptatea absolută. Cei ce nu înțeleg acest lucru sunt sclavii, bolnavii sau nerozii.

Dacă sunteți vesel în orice împrejurare, dăruind fără încetare ceva celorlalți, dăruind chiar şi cel mai minunat lucru din lume, veți fi iubit de toți şi veți fi foarte fericit. Puteți face acest lucru dacă îmi urmați sfaturile şi găsiți noile orizonturi ale tărâmului la care visează omul, aşa cum spune Toynbee, de mai mult de o sută de mii de ani. Medicina este în realitate un fel de lampă a lui Aladin sau un covor zburător. Înainte de toate trebuie să vă restabiliți sănătatea, în aşa fel încât să câştigați cel puțin 60 de puncte din cele şapte condiții ale Sănătății şi Fericirii.

6. ***Viteză de gândire şi de execuție*** (10 puncte)

Un om sănătos trebuie să aibă capacitatea de a gândi şi de a acționa corect, rapid şi cu eleganță. Rapiditatea este expresia libertății. Oamenii care fac totul prompt şi precis, precum şi cei gata să răspundă la orice apel sau provocare sunt în formă bună. Ei se disting prin capacitatea lor de a pune ordine peste tot, în viața lor de zi cu zi. Acest lucru se poate constata în lumea animalelor şi plantelor. Frumusețea formei sau a acțiunii este semnul înțelegerii ordinii Universului. Sănătatea şi fericirea sunt, şi ele, manifestări ale ordinii Universului exprimate în viața cotidiană, aşa cum este şi seninătatea. De altfel viața, sănătatea, divinitatea şi eterni-

tatea sunt un singur tot.

Este imposibil să realizăm aceste condiții ale sănătății, fără să respectăm regimul macrobiotic, regim simplu şi uşor de aplicat, esență a unei filosofii vechi de 5 000 de ani, care e simplă şi uşoară. Deveniți astfel creatorul propriei voastre vieți, al sănătății şi al fericirii. Vă puteți vindeca nu numai bolile fizice, dar şi deficiențele psihice. Dacă cunoaşteți o metodă mai bună, indicați-mi-o şi mie şi voi abandona drumul spre fericire pe care merg de 48 de ani, pentru a-l adopta pe al vostru.

7. ***Dreptatea*** (55 puncte)

A şaptea condiție a sănătății este dreptatea. Dacă nu înțelegem asta, ceea ce ştim despre macrobiotică devine un păcat ! Doar o persoană din zece mii sau dintr-un milion înțelege dreptatea, iată de ce nefericirea este atât de răspândită.

Cel bolnav sau nefericit este un mincinos care nu are voința de a trăi dreptatea până la capăt.

Nici măcar Franklin sau Gandhi nu cunoşteau dreptatea!

Dreptatea de care vorbesc eu este foarte simplă. Este un alt nume dat ordinii universului. Iată de ce acela care trăieşte bazându-se pe dreptate dobândeşte fericirea eternă şi libertatea infinită. Cum s-o utilizăm pentru a vindeca boala? Este extrem de uşor.

Cel care înțelege ordinea universului, cel ce o asimilează, şi-o însuşeşte şi o practică nu are deloc nevoie să se cufunde în diverse studii. Legea este mai presus de probleme.

În Extremul Orient, cuvântul *Bontoki itu* înseamnă: toate legile se unifică într-una. Este un cuvânt care probabil nu există în Occident, dar sunt totuşi sigur că, pretutindeni în lume, oamenii îl caută în beznă. Ceea ce ştim despre a şaptea condiție a sănătății se poate exprima după cum urmează:

- să nu mințim niciodată pentru a ne proteja;
- să fim precişi;

- să iubim întreaga lume;
- să căutăm întotdeauna dificultățile, să le găsim, să le combatem, să le rezolvăm şi să le cucerim cu toată forța de care dispunem;
- să fim din ce în ce mai fericiți, să împrăştiem lumină în întreaga lume;
- să nu avem niciodată dubii, să transformăm nefericirea în fericire.

Singurul lucru pe care trebuie să-l facem, pentru a realiza aceste şase puncte, este să urmăm calea macrobioticii. Dar, pentru a explica noțiunea de dreptate, aş avea nevoie de o carte întreagă. La fel în ce priveşte sănătatea şi libertatea. Aici mă voi rezuma, deci, la a spune:

"Totul în această lume este invenție sau iluzie, nu e nimic adevărat, singurul adevăr îl putem găsi iubind principiul unic şi macrobiotica, cu o dragoste nețărmurită. Să vrem a convinge pe toată lumea de aceasta, altfel e imposibil să fim fericiți...".

CAPITOLUL IV

CU CREDINȚĂ, NIMIC NU ESTE IMPOSIBIL

Toată filosofia Orientului se bazează pe cunoaşterea alcătuirii Universului infinit – numit şi Împărăția Cerurilor, studiată şi sub denumirile de Jainism, Budhism, Hinduism, Judaism, Cristianism, Islam, Taoism, Shintoism etc. Singurul țel al acestor religii este acela de a-l învăța pe om să dobândească, pentru el şi prin el, fericirea, libertatea şi sănătatea.

Principiul acestor religii este dialectic, paradoxal şi dificil, dar eu l-am simplificat în aşa măsură, încât el poate fi înțeles de toți şi aplicat în toate circumstanțele. Concepția despre lume şi viață, alcătuirea universului sunt transpuse în plan biologic. Toate religiile insistă asupra importanței unei alimentații corecte. Una din cele mai străvechi culegeri de legi, cea a lui Manu, ne arată, şi ea, calea de a cuceri fericirea şi pacea. Religiile au, aproape toate, reguli stricte în domeniul alimentar. Fără să respectăm aceste reguli este imposibil să ne dezvoltăm judecata supremă şi, în consecință, să urmăm o religie. Acest lucru pare să fie ignorat de teologii şi clerul din Occident.

În Budhism, şi în special în Budhismul Zen, regulile dietetice sunt severe. Se publică la ora actuală în Occident numeroase lucrări despre Budhismul Zen şi filosofia hindusă, dar nici una nu dă explicații complete asupra importanței şi superiorității acestui principiu de bază. De aceea filosofia Vedantei, a Taoismului, a Budhismului etc. nu poate fi înțeleasă în Occident. De altfel, dacă toate religiile şi-au pierdut autoritatea, este din cauză că au neglijat sau au ignorat aceste idei fundamentale. Şi de aceea pacea, libertatea, sănătatea şi fericirea dispar treptat din lume.

Isus a spus (Matei, cap. XVII, verset 20 şi 21): "Dacă ați avea credință doar cât un bob de muştar, ați spune acestui munte: <Mută-te de aici mai încolo!>, şi el s-ar muta, nimic nu v-ar fi imposibil".

Dacă aveți credință, nimic nu vă este imposibil, şi dacă ceva vi se pare imposibil înseamnă că nu aveți credință nici cât un bob de muştar. Crimele, războaiele, sărăcia, reavoința, "bolile incurabile", toate se datorează lipsei de credință. Fericirea şi nenorocirea depind de comportamentul nostru, care la rândul lui este dictat de judecată.

Care este raportul între judecată şi credință? Credința e judecătorul. Judecata care şchiopătează este cea lipsită de credință. Credința este judecata în infinit, şi nu o puteți avea dacă nu vă este mereu prezentă în minte ordinea maiestuoasă a universului. Dacă aveți încredere doar în instrumentele oamenilor, cum ar fi legile, puterea, ştiința, banii, drogurile, medicamentele, înseamnă că nu aveți încredere decât în cea ce e relativ şi nu în infinit. Orice judecată relativă este tranzitorie şi fără valoare. Înainte de toate, trebuie să ne străduim a lua în considerare ordinea eternă a universului.

Aş fi foarte fericit dacă ați putea utiliza această carte ca pe un paşaport spre fericire, chiar dacă numai pentru 10 zile. Dacă vreți să vă simțiți fericit, liber şi plin de vigoare urmând aceste reguli vechi de cincizeci de secole, puteți lua legătura cu mine oricând şi oriunde. Răspund la telefonul cu numele "Credință".

În Împărăția Vieții, fiecare trebuie să învețe totul singur. Pentru aceste cunoştințe nu există nici şcoală specială, nici universitate. Universul este şcoala eternă. Nu există dascăl căci fiecare trebuie să învețe despre toate şi de la toată lumea, zi şi noapte, şi mai ales de la duşmanii cei mai puternici şi cruzi; fără luptă devenim leneşi, slabi şi proşti.

Acest îndreptar pentru viață vă este mai mult decât suficient în marea şcoală a vieții. N-am scris niciodată o carte care să răspundă la atâtea întrebări, cu toate că am scris deja mai mult de 300 în japoneză. În Orient, dascălul pune întrebări, dar nu răspunde niciodată, el fortifică astfel judecata elevilor săi.

În marea şcoală a fericirii şi libertății, singura învățătură este practica, teoria nefiind decât un produs al gândirii.

CAPITOLUL IV

CU CREDINȚĂ, NIMIC NU ESTE IMPOSIBIL

Toată filosofia Orientului se bazează pe cunoaşterea alcătuirii Universului infinit – numit şi Împărăția Cerurilor, studiată şi sub denumirile de Jainism, Budhism, Hinduism, Judaism, Cristianism, Islam, Taoism, Shintoism etc. Singurul țel al acestor religii este acela de a-l învăța pe om să dobândească, pentru el şi prin el, fericirea, libertatea şi sănătatea.

Principiul acestor religii este dialectic, paradoxal şi dificil, dar eu l-am simplificat în aşa măsură, încât el poate fi înțeles de toți şi aplicat în toate circumstanțele. Concepția despre lume şi viață, alcătuirea universului sunt transpuse în plan biologic. Toate religiile insistă asupra importanței unei alimentații corecte. Una din cele mai străvechi culegeri de legi, cea a lui Manu, ne arată, şi ea, calea de a cuceri fericirea şi pacea. Religiile au, aproape toate, reguli stricte în domeniul alimentar. Fără să respectăm aceste reguli este imposibil să ne dezvoltăm judecata supremă şi, în consecință, să urmăm o religie. Acest lucru pare să fie ignorat de teologii şi clerul din Occident.

În Budhism, şi în special în Budhismul Zen, regulile dietetice sunt severe. Se publică la ora actuală în Occident numeroase lucrări despre Budhismul Zen şi filosofia hindusă, dar nici una nu dă explicații complete asupra importanței şi superiorității acestui principiu de bază. De aceea filosofia Vedantei, a Taoismului, a Budhismului etc. nu poate fi înțeleasă în Occident. De altfel, dacă toate religiile şi-au pierdut autoritatea, este din cauză că au neglijat sau au ignorat aceste idei fundamentale. Şi de aceea pacea, libertatea, sănătatea şi fericirea dispar treptat din lume.

Isus a spus (Matei, cap. XVII, verset 20 şi 21): "Dacă ați avea credință doar cât un bob de muştar, ați spune acestui munte: <Mută-te de aici mai încolo!>, şi el s-ar muta, nimic nu v-ar fi imposibil".

Dacă aveți credință, nimic nu vă este imposibil, şi dacă ceva vi se pare imposibil înseamnă că nu aveți credință nici cât un bob de muştar. Crimele, războaiele, sărăcia, reavoința, "bolile incurabile", toate se datorează lipsei de credință. Fericirea şi nenorocirea depind de comportamentul nostru, care la rândul lui este dictat de judecată.

Care este raportul între judecată şi credință? Credința e judecătorul. Judecata care şchiopătează este cea lipsită de credință. Credința este judecata în infinit, şi nu o puteți avea dacă nu vă este mereu prezentă în minte ordinea maiestuoasă a universului. Dacă aveți încredere doar în instrumentele oamenilor, cum ar fi legile, puterea, ştiința, banii, drogurile, medicamentele, înseamnă că nu aveți încredere decât în ceea ce e relativ şi nu în infinit. Orice judecată relativă este tranzitorie şi fără valoare. Înainte de toate, trebuie să ne străduim a lua în considerare ordinea eternă a universului.

Aş fi foarte fericit dacă ați putea utiliza această carte ca pe un paşaport spre fericire, chiar dacă numai pentru 10 zile. Dacă vreți să vă simțiți fericit, liber şi plin de vigoare urmând aceste reguli vechi de cincizeci de secole, puteți lua legătura cu mine oricând şi oriunde. Răspund la telefonul cu numele "Credință".

În Împărăția Vieții, fiecare trebuie să învețe totul singur. Pentru aceste cunoştințe nu există nici şcoală specială, nici universitate. Universul este şcoala eternă. Nu există dascăl căci fiecare trebuie să învețe despre toate şi de la toată lumea, zi şi noapte, şi mai ales de la duşmanii cei mai puternici şi cruzi; fără luptă devenim leneşi, slabi şi proşti.

Acest îndreptar pentru viață vă este mai mult decât suficient în marea şcoală a vieții. N-am scris niciodată o carte care să răspundă la atâtea întrebări, cu toate că am scris deja mai mult de 300 în japoneză. În Orient, dascălul pune întrebări, dar nu răspunde niciodată, el fortifică astfel judecata elevilor săi.

În marea şcoală a fericirii şi libertății, singura învățătură este practica, teoria nefiind decât un produs al gândirii.

AR TREBUI SĂ AVEȚI LIBERTATE INFINITĂ

Dacă omul este superior animalelor, ar trebui să ştie să se îngrijească mai bine ca orice animal. Un om care nu poate să se vindece şi nu-şi poate găsi propria libertate, propria sa fericire şi dreptate, prin forțe proprii, fără ajutorul celorlalți sau al unor instrumente fabricate, este făcut să fie exploatat şi devorat de alții, pentru a hrăni viermii şi microbii. El nu are nevoie să meargă în infern după moarte, căci se află deja acolo.

Orice om s-a născut fericit. Dacă nu este fericit, e numai din cauza lui. Înseamnă că a violat şi continuă să violeze legile universului. Dacă vreți să trăiți o viață fericită, interesantă, veselă şi lungă, trebuie să vă dezvoltați inteligența şi judecata consumând alimente naturale, conform preceptelor tuturor oamenilor liberi, aşa cum arată cărțile sacre: *Biblia, Canonul Împăratului Galben, I-King, Tao-té, Baghavad Gita, Charak-Samita* etc.

Iată un alt test al fericirii: dacă există în această lume o singură persoană sau un singur lucru pe care nu-l puteți iubi, nu veți fi niciodată fericiți şi, dacă nu sunteți fericiți, sunteți bolnavi, în corp şi în spirit. Dacă sunteți bolnavi, trebuie să vă vindecați voi-înşivă; dacă aşteptați ca alții să vă vindece, vindecarea va fi incompletă, căci vă pierdeți independența şi libertatea.

Fericirea şi libertatea trebuie să fie a voastră 100%. Sănătatea şi fericirea venite de la alții vă creează o obligație care, mai devreme sau mai târziu, trebuie plătită. Cei ce se rezumă la un simplu "mulțumesc" sau chiar la un "mulțumesc mult" sunt bolnavi în spirit până la ultima lor suflare, pentru că viața lor este un lung şir de datorii.

În fapt nu puteți da înapoi tot ceea ce datorați în această viață, pentru că nu aveți decât ceea ce datorați, dar vă veți elibera dacă răspândiți bucuria şi recunoştința în jurul vostru. Veți arăta astfel adevărata voastră înțelegere asupra ordinii universului şi a justeții lui. Pământul dă 10 000 de boabe

dintr-unul singur, "unul pentru 10 000" este legea acestei lumi, iar mizerabilul care violează această lege nu poate trăi fericit, el se află închis în această închisoare invizibilă numită Boală, Mizerie, Dificultăți.

TREBUIE SĂ FIȚI PROPRIUL VOSTRU MEDIC

Medicina macrobiotică vă pregăteşte pentru o viață lungă. Ea este extrem de simplă şi economică. Poate fi aplicată oricând, oriunde şi la orice vârstă. Este mai degrabă educativă, decât curativă, şi se sprijină în întregime pe inteligența şi pe voința voastră. Prin macrobiotică, studiați calea ce duce la Satori, la realizarea de sine, la eliberare, acesta fiind un drum pe care trebuie să-l parcurgeți singuri.

Arta întineririi şi a longevității este pragmatică, adică bazată pe experiență şi în special pe experiența personală, sau pe cea care vă invit s-o dobândiți. Pentru început, respectați întocmai, timp de numai zece zile regulile fundamentale ce se află expuse în capitolul VI, dar, pentru a le înțelege mai bine, este nevoie să vă vorbesc puțin despre principiul Yin-Yang.

CAPITOLUL V

YIN ŞI YANG

Lumea este dominată de două forțe antagoniste, dar complementare, pe care orientalii le numesc Yin şi Yang. Acest lucru este dificil de înțeles pentru occidentali, de aceea, în această lucrare, am simplificat teoria şi vă cer numai să-mi urmați sfaturile, aşa cum profesorul Herrigel le-a urmat pe cele ale maestrului Awa[4]. Acest mod de a ne alimenta nu este la fel de dificil ca un post; puteți mânca oricât doriți, dacă masticați bine.

Iată, deci, o privire rezumativă asupra teoriei Yin-Yang:

Conform filosofiei noastre, nimic nu există în această lume în afara forțelor Yin şi Yang, forța centrifugă şi forța centripetă. Forța centripetă este constrictoare şi produce sunetele, căldura, lumina; forța centrifugă înseamnă expansiune, ea este sursă de linişte, frig şi obscuritate. Următoarele fenomene fizice sunt diferite manifestări ale acestor forțe:

FENOMENE FIZICE	YIN	YANG
Tendință	Expansiune	Contracție
Poziție	Exterior	Interior
Structură	Spațiu	Timp
Direcție	Ascendentă	Descendentă
Culoare	Violet	Roşu
Temperatură	Frig	Cald
Greutate	Uşor	Greu
Elemente	Apă	Foc
Atom	Electron	Proton
Elemente chimice	Potasiu	Sodiu
	Oxigen	Hidrogen
	Calciu, Azot	Carbon, Magneziu
	S,P,Si,Fe,Gu,Gu, Mn,Zn,F,SrPb etc.	As, Li, Hg, Ur

[4] Vezi: *Zen şi tragerea cu arcul,* de Herrigel.

DOMENIUL BIOLOGIC	YIN	YANG
Viață	Regnul vegetal	Regnul animal
Vegetale	Salate	Cereale
Sistem nervos	Ortosimpatic	Parasimpatic
Mişcare	În jos	În sus
Gust	Iute, acru, dulce	Sărat, amar, alcalin
Vitamine	C,B2,B12,Pp, B1, B6	D, K, E, A

Câteva cazuri în care Yin produce Yang şi Yang produce Yin :

	YIN	YANG
Ținut	Rece	Tropical
Anotimp	Iarna	Vara
Sex[5]	Feminin	Masculin

Yang şi Yin derivă unul din celălalt :

Ținuturile reci, care sunt Yin, produc animale şi vegetale Yang; şi invers, animalele şi vegetalele care s-au născut în regiuni Yang , deci calde, sunt Yin. În acelaşi mod, ovulul produs de sexul feminin Yin este Yang, în timp ce spermatozoidul, produs de sexul masculin Yang, este Yin.

Vă întrebați, desigur, ce trebuie să mâncați şi, de asemenea, dacă este bine sau nu să fiți vegetarieni sau frutarieni. Lăsăm decizia asta pentru mai târziu, dar gândiți-vă totuşi la asta, încă de pe acum. Numai reflectând, veți înțelege şi veți ajunge la un rezultat. A reflecta înseamnă a cântări totul în aceşti termeni, Yin şi Yang, care sunt cheile Împărăției Cerurilor. Pentru cei care cunosc energiile Yin şi Yang ştiind să le echilibreze, universul şi viața constituie cea mai mare şcoală ce poate exista. Pentru cei care nu cunosc acest principiu Yin-Yang, viața este un infern.

[5] Ovulul este Yang şi spermatozoidul este Yin.

TABELUL ALIMENTELOR

clasate în ordine mergând de la Yin ∇ la Yang Δ

CEREALE	
∇∇∇ Germeni de cereale	Δ Orez
∇ Porumb	Mei
Secară	Grâu
Orz	ΔΔ Hrişcă
Ovăz	

LEGUME	
∇∇∇ Vinete	Varză verde
Tomate	Δ Păpădie
Cartofi	Salată verde
Ardei	Fetică
Bob	Andive
Fasole (cu excepția fasolii azuki)	Varză creață
Castraveți	Năut
Sparanghel	Ridichi
Măcriş	Napi
Spanac	Ceapă
Anghinarie	Pătrunjel
Dovlecei	Hasmațuchi
Lăstari de bambus	ΔΔ Dovleac
Ciuperci	Morcovi
∇∇∇ Mazăre	Salsifi
Sfeclă	Fuki
Țelină	Brusture
Usturoi	Creson
∇ Varză roşie	Rădăcină de păpădie
Conopidă	Semințe de dovleac prăjite
Varză albă	ΔΔΔ Ainenjo
Linte	

PEŞTE	
∇ Stridii	Limbă de mare
Palourde (scoici comestibile)	Doradă
Caracatiță	Ton
Țipar	Δ Somon
Crap	Langustine
Moules (scoici comestibile)	Creveți
Merlan	Homar
Merluciu	Hering
Raci	Sardine
Păstrăv	Sardele
Ştiucă	ΔΔ Caviar

CARNE	
∇∇ Melci	Oaie
Broaşte	Δ Porumbel
Porc	Potârniche
Viței	Rață
Vită	Curcan
Cal	ΔΔ Ouă (fecundate)
Iepure de casă	ΔΔΔ Fazan
Iepure de câmp	
∇ Pui	

Puii, potârnichile şi fazanii trebuie să fie hrăniți cu grăunțe.

PRODUSE LACTATE	
∇∇∇ Iaurt	Lapte
Brânză de vaci	Camambert
Smântână	Caşcaval
Cremă de brânză	Δ Roquefort
Margarină	ΔΔ Brânză de capră
Unt	

FRUCTE	
∇∇∇ Ananas	Migdale
Papaya	Arahide
Mango	Nuci
Grapefruit	Lubeniță
Portocale	Cireşe
Banane	Alune de pădure
Smochine	Măsline verzi
Lămâi	Măsline negre
∇∇ Pere	Δ Căpşuni
Struguri	Dude
Piersici	Castane
Pepene galben	ΔΔ Mere
Prune uscate	
DIVERSE	
∇∇∇ Miere	Ulei de arahide
Zahăr chimic	Ulei de măsline
Zahăr brun	Ulei de floarea soarelui
Melasă	Ulei de susan
Grăsime	Ulei de colza
Margarină	Δ Ulei de egoma
∇∇ Ulei de cocos	
BĂUTURI	
∇∇∇ Cafea	Rozmarin
Coca-cola	Pelin
Ciocolată caldă	Ceai bancha (ceai natural japonez)
Suc de fructe	Malț
Băuturi dulci	Cicoare
Şampanie	Kokkoh
Vin	Cafea Ohsawa (Yannoh)
∇∇ Bere	Cafea de păpădie
Ceai colorat	Cafea de brusture
∇∇ Ape minerale gazoase	ΔΔ Ceai Mu
Ape minerale neacidulate	Ceai Haru

Apă	Ceai Kohren (lotus)
Infuzii de plante : Tei	Ceai Dragon
Mentă	Ceai Yang Yang
Cimbru	ΔΔΔ Ginseng
Δ Muşeţel	
CONDIMENTE	
∇∇∇ Ghimbir	Tarhon
Boia iute	Δ Scorţişoară
Curry	Mărar
Piper	Busuioc
Boia dulce	Hasmaţuchi
Lămâie	Cimbru
∇∇ Oţet	Cimbrişor
Muştar	Rozmarin
Cuişoare	Soponel
Vanilie	Ceapă
∇ Dafin	ΔΔ Pătrunjel
Anason	Salvie
Badian (anason stelat)	Hrean
Carvi	Şofran
Chimen	Cicoare sălbatică
Nucşoară	ΔΔΔ Genţiană
Arpagic	Sare marină nerafinată
Ceapă roşie	

Toate aceste alimente şi băuturi trebuie să fie naturale; nu preparate industrial, nici tratate artificial. Atenţie la alimentele contrafăcute, precum puii, curcanii, raţele hrănite chimic şi ale căror ouă sunt suspecte. Este foarte dificil la ora actuală să găsim apă, sare şi chiar aer în starea lor originală, dar, atunci când organismul este în stare bună, de echilibru, putem rezista otrăvurilor pe care acestea le conţin.

Alternativa Yin-Yang variază şi în funcţie de anotimp şi de climatul de origine. Ea poate fi mult modificată prin preparare culinară şi prim modul cum mâncăm, de unde importanţa gătitului şi a ţinutei la masă. În vechea Japonie, mesele

contau printre ceremoniile cele mai importante, fiind considerate creatore pentru viaţă şi gândire. Să nu uităm importanţa descoperirii focului, care a diferenţiat omul de animale.

Iată un meniu pentru o săptămână, printre multe altele:

Micul dejun	Prânz	Cină
Cremă de orez	Orez complet sau pâine, *nituké* de morcovi, ridichi	*Chapati,* supă rusească
Cremă de ovăz	*Kasha, nituké* de *cresson*	Macaroane de hrişcă
Cremă de *hrişcă*	Orez *gomoko*	Supă cu făină de porumb
Cremă de orez	Orez complet, *misoni,* morcovi, ceapă	Supă de zarzavaturi, pâine *Ohsawa*
Pâine neagră cu *miso* şi *yannoh*	Orez complet, *Tenpura* cu sos de soia	*Hrişcă*
Cremă de ovăz	Orez prăjit, *nituké* de morcovi	Supă de dovleac, pâine neagră
	Hrişcă prăjită, pâine neagră, cafea *Ohsawa*	Orez complet

Puteţi folosi întotdeauna la masă *gomasio* şi sos de soia.

Ceaiul verde natural cu sos de soia *(syo-ban)* este recomandat înainte şi după masă.

Ceaiul Mu este recomandat celor care vor să se "yanghizeze" cât mai repede: el trebuie folosit în timpul mesei sau după-amiaza.

Soia, *miso, tekka,* crema de *miso* etc. trebuie să înlocuiască untul şi brânza.

CAPITOLUL VI

BUCĂTĂRIA MACROBIOTICĂ SAU CELE ZECE MODURI DE A NE ALIMENTA CONVENABIL

Există zece moduri de a mânca şi a bea care vă permit să dobândiţi o bună sănătate prin realizarea echilibrului Yin-Yang . Dar, chiar dacă nu înţelegeţi teoria, puteţi alege unul din regimurile indicate în tabelul de mai jos, adevărate căi spre fericire, urmându-l cu atenţie.

Nr. regim	Cereale	Legume	Supe	Carne	Salate	Deserturi	Băuturi
7	100%						
6	90%	10%					
5	80%	20%					
4	70%	20%	10%				Cât mai puţin posibil
3	60%	30%	10 %				
2	50%	30%	10 %	10 %			
1	40%	30%	10 %	20%			
-1	30%	30%	10 %	20%	10 %		
-2	20%	30%	10 %	25%	10 %	5%	
-3	10%	30%	10 %	30%	15%	5%	

Puteţi începe doar prin a înlocui carnea cu fructele şi salata, devenind astfel vegetarian.

Dacă, însă, nu ajungeţi la starea pe care v-o doriţi, încercaţi regimul imediat superior. Regimul cu nu 7 este cel mai uşor de urmat; ultimul de jos este cel mai dificil de echilibrat. Încercaţi deci regimul cel mai simplu, timp de 10 zile, respectând următoarele reguli:

1. Nu consumaţi produse ale industriei alimentare, ca zahăr, băuturi, alimente colorate chimic, ouă nefecundate, conserve.
2. Gătiţi conform principiilor macrobiotice, adică în ulei

vegetal sau în apă. Sărați cu sare marină nerafinată şi neîmbogățită. Folosiți de preferință recipiente din lut ars, pirex sau fontă emailată.

3. Pe măsură ce condiția fizică şi psihică vi se ameliorează şi înțelegeți mai bine principiul Yin-Yang, puteți trece la regimuri situate mai jos pe tabel, dar cu mare prudență. Regimurile situate mai sus de nr. 3 le puteți aplica oricând şi oricât de mult timp, fără nici un pericol dar, dacă nu vă este mai bine (vă puteți controla starea, din când în când, pe baza celor şapte condiții ale sănătății date în capitolul III), reveniți la regimul 7 timp de o săptămână sau două şi chiar mai mult.
4. Nu consumați nici fructe, nici legume cultivate cu îngrăşăminte chimice sau protejate cu insecticide.
5. Nu consumați alimente provenite din regiuni îndepărtate de cele în care trăiți (cu mici excepții, totuşi).
6. Nu consumați legume în afara sezonului lor normal.
7. Evitați pe cât posibil legumele cele mai Yin, ca tomatele, cartofii, vinetele.
8. Nu folosiți condimente, nici ingrediente chimice, cu excepția sării naturale, a sosurilor macrobiotice şi a pastei de soia (miso) (vezi 20) pe care le găsiți la magazinele specializate.
9. Cafeaua este interzisă. Nu folosiți ceaiul care conține coloranți cancerigeni. Doar ceaiul natural de China şi cel Japonez sunt permise.
10. Aproape toate alimentele provenind de la animale domestice, ca untul, brânza, laptele, carnea de pui, porc sau vită etc. au fost tratate cu produse chimice, în timp ce marea majoritate a animalelor sălbatice, păsări, moluşte, sunt încă pure.

ALIMENTE RECOMANDABILE

Toate cerealele ca orezul complet, hrişca, grâul, porumbul, orzul, meiul sunt excelente. Le puteți consuma crude sau gătite cu sau fără apă, prăjite, coapte la cuptor sau sub

formă de cremă, în orice cantitate, cu condiția să le masticați bine.

Puteți de asemenea consuma toate legumele de sezon (cu excepția celor menționate mai sus) cum ar fi: morcovi, ceapă, dovleac, ridichi, varză, conopidă, creson, salată verde. Printre plantele sălbatice puteți consuma păpădie, podbal, brusture, traista ciobanului, creson etc.

MASTICAȚIA

Trebuie masticată fiecare îmbucătură de cel puțin 50 de ori şi, dacă vreți să asimilați cât mai repede metoda macrobiotică, masticați de 100-150 de ori. "Trebuie să mestecați băutura şi să beți mâncarea", spunea Gandhi. Îmbucătura cea mai delicioasă devine cu atât mai bună, cu cât o masticați mai bine. Încercați cu o friptură la grătar; prin mastică-ție, acesta îşi va pierde foarte repede gustul, căci numai alimentele cu adevărat bune şi indispensabile se ameliorează prin masticație, în aşa măsură încât, dacă vă obişnuiți să masticați bine, nu veți mai putea renunța cât timp veți trăi.

MAI PUȚIN LICHID

Este dificil să ne obişnuim să bem mai puțin, este mai greu decât să ajungem să mâncăm mai puțin şi mai simplu. Corpul nostru este în mare parte compus din apă, dar cerealele fierte conțin 60-70% apă, iar legumele între 80-89%, astfel că bând în plus multe lichide, absorbim automat prea multă apă, care este Yin . Dacă veți să accelerați rezultatele curei macrobiotice, trebuie să beți mai puțin, astfel încât să urinați doar de 2 ori pe zi - femeile, şi de 3 ori - bărbații.

Formula "beți cât vreți" nu este o bună recomandare, iar autorul ei ignoră desigur minunea metabolismului renal şi în special cel al glomerulelor lui Malpighi.

BUCĂTĂRIA MACROBIOTICĂ

Bucătăria macrobiotică este delicioasă dar trebuie să ne-o facem singuri. Asta o să ne ia ceva timp, căci pentru acest tip de bucătărie trebuie să fim creatori, adică să învățăm arta de a combina Yin cu Yang. Din păcate în educația modernă capacitatea creatoare este neglijată, uneori chiar anihilată.

Viața este creatoare, a trăi înseamnă a crea şi nu putem trăi fără să creăm: zi de zi, prin alimentație, noi ne fabricăm sângele care apoi ne hrăneşte organismul. Puterea noastră de adaptare se datorează acestei capacități creatoare şi viața este expresia acestei capacități, care depinde în mare măsură de dozarea şi prepararea elementelor Yin şi Yang în alimentele şi băuturile noastre.

La început, ne ştiind nimic despre bucătăria macrobiotică, mâncărurile voastre vor fi mai puțin gustoase, dar asta nu are importanță. Dacă nu sunt atât de gustoase, veți mânca mai puțin, spre marele avantaj al stomacului şi intestinelor, care cu siguranță că sunt mai mult sau mai puțin obosite. Oricum, meritați de pe acum felicitările mele.

Studiind în acelaşi timp practica şi teoria, vă veți dezvolta judecata şi, mai devreme sau mai târziu, veți deveni expert în dozarea Yin-Yang a felurilor de mâncare, o artă de cea mai mare importanță pentru viața voastră.

CAPITOLUL VII

ALIMENTE PRINCIPALE

După părerea mea, lucrul cel mai ciudat în Occident este absența unor minime noțiuni asupra principiilor alimentare, acestea nefăcând obiectul nici unor programe de studiu în şcoală. Odinioară aceste studii erau considerate de cea mai mare importanță şi, la începuturile istoriei noastre, principalele alimente erau chiar zeificate. Textele Upanişad spun că înțelepții, în căutarea lui Dumnezeu, credeau că el este reprezentat pe pământ prin grâu şi, tot în această tradiție, familiile brahmane ortodoxe din sudul Indiei înalță încă şi acum o rugăciune orezului, înainte de a-l consuma. Cred că această asimilare a grâului cu Dumnezeu este concepția cea mai importantă a omenirii. Ea a avut o influență enormă, ca şi cea a descoperirii focului. Ajungând însă în această parte a lumii, mi-am dat seama că aceste noțiuni au fost complet pierdute.

Putem, desigur, să trăim mâncând tot ceea ce este pe placul simțurilor noastre şi tot ce ne permite buzunarul, dar acest gen de alimentație are întotdeauna limite, iar prima consecință este pierderea fericirii şi apariția dificultăților de tot felul, boli, crime, războaie.

Făcând distincția între alimentele principale şi cele secundare, popoarele din Orient au dus o viață liberă şi fericită până la venirea strălucitei civilizații occidentale, mai mult sau mai puțin violente, cu maşinăriile ei ştiințifice şi industriale.

Eu am experimentat acest impact pe propria mea piele. În copilărie, acum cca 60 de ani, eram fericit, trăind cu hrana şi băuturile tradiționale. Spre sfârşitul copilăriei, civilizația occidentală a pătruns în familia mea şi a distrus-o. Am asistat la moartea celor două surori, a mamei, la 30 de ani, şi a fratelui mai mic. Apoi a fost rândul meu să mă îmbolnăvesc, din fericire însă am fost nevoit să renunț la alimentele şi bă-

uturile străine şi la orice medicamente, fiind prea sărac pentru a mi le putea cumpăra. La 16 ani eram pe moarte, căci continuam să consum mari cantităţi de zahăr rafinat şi bomboane.

La 18 ani, am descoperit medicina ancestrală, care m-a vindecat complet. De atunci nu am mai fost bolnav decât o singură dată, când mi-am provocat cu bună ştiinţă o boală îngrozitoare şi "incurabilă" numită în Africa "ulcere tropicale". Făceam pe atunci cercetări la spitalul doctorului Schweitzer. Timp de 48 de ani n-am încetat să propag această igienă şi nu am văzut încă nici un bolnav care, respectând cu strictețe regimul recomandat de mine, să nu-şi amelioreze starea. Cei ce nu pot înțelege filosofia şi concepţia despre univers ce stă la baza acestei terapeutici nu pot, desigur, nu pot fi vindecaţi.

Iată o listă de alimente care trebuie să constituie cel puţin 60% din alimentaţia voastră (3 din cele 10 moduri de a ne hrăni, prezentate în capitolul precedent) şi diferitele moduri de a le prepara.

OREZ

1. Orez complet fiert

Spălăm orezul cu apă rece, adăugăm 2-3 volume de apă şi o priză de sare. Când încep să clocotească, îl lăsăm să fiarbă încet, pe flacără foarte mică, mai mult de o oră, până ce, pe fundul cratiţei este puţin rumenit. Partea aceasta este cea mai Yang, cea mai bună, fiind cea mai bogată în minerale şi cea mai hrănitoare. De aceea, este deosebit de eficace pentru persoanele şi bolnavii cu predominanţă Yin.

Dacă folosim o cratiţă cu presiune, punem mai puţină apă şi nu lăsăm să fiarbă, de când a început să clocotească, decât 20-25 min. Oprim apoi focul şi lăsăm să stea încă 10-20 min.

2. Orez sakura

Adăugăm la orez 5-10% sos japonez (*tamari*) şi lăsăm să fiarbă ca în rețeta de mai sus.

3. Orez azuki

Pregătim orezul ca la Rețeta 1 şi adăugăm fasole *azuki* (fasole cu bob foarte mic, roşu) fiartă parţial, sărăm şi lăsăm să fiarbă încet. Dacă folosim oală cu presiune, putem adăuga fasolea crudă de la început.

Bun pentru rinichi, splină şi pancreas.

4. Orez gomoko

Amestecăm în orezul fiert 5-10% legume fierte (vezi cap. VIII).

5. Orez sahahan 1

Adăugăm la orezul fiert legume preparate *nituké* (înăbuşite în sucul lor propriu), ca şi la Rețeta 4, şi prăjim totul în puţin ulei vegetal.

6. Orez sahahan 2

Punem legumele *nituké* într-o tigaie, adăugăm orezul fiert şi lăsăm să se înăbuşe împreună. Sărăm uşor.

7. Crochete de orez

Amestecăm legume *nituké* cu orezul fiert şi adăugăm un pic de făină. Amestecăm cu foarte puţină apă, facem găluşte, le aplatizăm şi le prăjim în baie de ulei.

8. Găluşte de orez

Înmuiem mâna stângă într-o soluţie de apă cu sare 5%, luăm două linguri mari de orez fiert, presăm cu mâna dreaptă şi le dăm o formă triunghiulară. Presărăm cu susan prăjit.

9. Găluşte prăjite

Facem găluşte ca în rețeta de mai sus şi le prăjim în ulei până ce devin crocante.

10. Găluşte gomoko

Facem găluşte de orez amestecat cu legume *nituké*.

11. Orez cu susan

Adăugăm 10% susan prăjit şi un pic de sare la orezul pregătit ca în Rețeta 1.

12. Găluşte cu susan

Adăugăm 20% susan prăjit şi puţină sare la orezul fiert şi facem găluşte.

13. Găluşte de orez-azuki

Facem găluşte cu orezul pregătit ca în Reţeta 3.

14. Găluşte cu alge nori (lăptuca de mare)

Înfăşurăm găluştele în alge nóri prăjite. Este un preparat foarte practic pentru picnicuri.

15. Găluşte cu alge tororo

Tăvălim găluştele în alge *tororo* sau *oboro* pisate.

16. Orez cu prune sărate de trei ani (nu sunt aceleaşi cu prunele *umebosi*)

Dacă punem o astfel de prună în mijlocul fiecărei găluşte, nu numai că vor avea un gust mult mai bun, dar se vor păstra mult mai bine, chiar şi vara.

16 b. Orez complet "kayu"

Fierbem orez în 5-7 părţi de apă şi sărăm. Această mâncare este excelentă pentru bolnavii fără poftă de mâncare.

17. Orez rulat în alge nori (lăptuca de mare)

Prăjim uşor algele, le aşezăm pe un platou, întindem orez în grosime de cca 2 cm. Aşezăm deasupra legume *nituké* şi rulăm. Tăiem apoi în felii de 3-4 cm şi servim.

18. Canapea gomoko

Aşezăm frumos, într-o cutie rectangulară, doi morcovi înăbuşiţi, două rădăcini de lotus tăiate fin şi înăbuşite, două ouă bătute şi prăjite în puţin ulei şi *creson* tocat. Pe deasupra punem orezul fiert într-un strat de cca 6 cm, presăm şi răsturnăm pe un platou. Tăiem în felii.

19. Orez cu castane

Fierbem castane (decojite) în apă şi completăm fierberea cu orez. Dacă folosim oală cu presiune, amestecăm de la

început castanele crude cu orezul şi fierbem împreună. Castanele să fie cca 10-20% din orez.

20. Miso "zosui"

Preparăm orez *kayu* (16 *b*) şi adăugăm o linguriţă de *miso* diluat (pastă de soia). Putem face aceasta şi cu orez fiert la cuptor peste care turnăm apă cu *miso* sau supă *miso.* Preparatul devine delicios dacă îi adăugăm o bucată de galetă de orez prăjită.

21. Cuscus de orez

Fierbem orezul ca de obicei, adăugându-i năut şi ceapă.

22 *a.* Cremă de orez

Prăjim orez până când devine roşcat, apoi îl măcinăm. Adăugăm 3 pahare de apă la 4 linguri de făină de orez, lăsăm să fiarbă 25 de minute, adăugând încă apa necesară. Sărăm după gust.

22 *b.* Omedeto

Prăjim 190 gr de orez, adăugăm 60 gr de *azuki* şi fierbem cu 12 părţi apă timp de cca o oră. La oala cu presiune sunt suficiente 5-6 părţi de apă. Este un excelent desert.

23. Supă de orez

Desfacem făină de orez cu apă, fierbem, servim cu crutoane de pâine şi pătrunjel tocat.

24. Găluşte din făină de orez

Adăugăm o priză de sare la făina de orez şi suficientă apă pentru a forma găluşte. Le prăjim apoi în ulei.

HRIŞCĂ

25. Kaşa

Prăjim uşor o ceaşcă de *hrişcă* într-o linguriţă de ulei, adăugăm două ceşti de apă şi puţină sare. Se fierbe încet, la flacără mică. Servim cu legume *nituké,* cu cremă *miso* (20) etc.

26. Crochete

La *kaşa* adăugăm morcovi raşi, ceapă etc., făină, puţină apă şi sare. Amestecăm totul, facem găluşte, pe care le prăjim în ulei.

27. Kaşa prăjită

Amestecăm *kaşa* fiartă cu puţină făină, ceapă tocată, sare şi apă. Frigem în ulei, turnând câte o lingură din această pastă în tigaie.

28. Kaşa gratinată

Punem într-un graten *kaşa* fiartă şi o lăsăm în cuptor până ce se rumeneşte.

29. Hrişcă kaki

Punem la fiert un volum de hrişcă în două volume şi jumătate de apă şi amestecăm până ce fierbe. Servim cu sos de soia.

30. Cremă de hrişcă

Prăjim două linguri de făină de hrişcă într-o linguriţă de ulei, până ce se rumeneşte. Desfacem cu 1-2 ceşti de apă, fierbem până se îngroaşă şi sărăm după gust. Servim cu crutoane.

31. Hrişcă prăjită (1)

Desfacem făină de hrişcă într-un volum şi jumătate de apă, fierbem până se îngroaşă, adăugăm puţină sare şi prăjim în baie de ulei.

32. Hrişcă prăjită (2)

La amestecul de mai sus adăugăm şi o ceapă tocată, înainte de a prăji.

33. Hrişcă gratinată

Înăbuşim în ulei ceapă, morcovi, conopidă, le fierbem în puţină apă şi sărăm. Punem totul într-un graten, turnăm un strat subţire de *hrişcă* şi dăm la cuptor.

34. Paste de hrişcă "tusi" sau "zaru"

Desfacem 500 gr făină de hrişcă cu puţină apă, adăugăm un ou şi sare. Frământăm acest aluat, îl întindem în grosime de câţiva milimetri, rulăm şi tăiem în felii cât mai fine. Punem apă cu sare la clocotit şi fierbem aceste paste. Când sunt gata, le clătim cu apă rece. Nu aruncăm apa în care au fiert. Ea poate fi consumată ca atare sau se pot fierbe în ea legume. Este bogată în proteine pure.

35. Sos pentru hrişcă, "mori"

Tocăm o ceapă mică şi o înăbuşim într-o linguriţă de ulei, adăugăm două ceşti de apă, 12 cm algă *kombu* uscată (alge lungi recoltate la adâncime de 20 m) şi lăsăm să fiarbă încet. Scoatem alga, adăugăm o linguriţă de sare şi 5 linguri de *tamari* şi luăm de pe foc după primul clocot. Sosul trebuie să aibă gust uşor sărat.

36. Hrişcă "kake"

Punem tăiţei de hrişcă *teuchi* într-o strecurătoare şi turnăm deasupra apă clocotită. Servim în boluri în care adăugăm sos pentru hrişcă.

37. Hrişcă "tenpura" (vezi Reţeta 69)

Încălzim tăiţei de *hrişcă teuchi* şi servim în boluri. Adăugăm creveţi sau legume *tenpura* şi turnăm deasupra sos pentru hrişcă.

38. Hrişcă "Kitune"

Încălzim tăiţei de *hrişcă teuchi* şi îi servim în boluri. Peste ei punem fasole verde înăbuşită, arpagic fiert etc. apoi acoperim cu sos pentru hrişcă.

39. Hrişcă "yaki"

Încălzim tăiţei de *hrişcă teuchi* şi îi servim în boluri. Înăbuşim în ulei cepe mici, morcovi, varză etc., adăugăm sos pentru hrişcă, apoi un pic de făină desfăcută cu apă. Fierbem totul până la consistenţa dorită şi apoi turnăm acest amestec peste tăiţei.

40. Hrişcă "ankake"

Prăjim tăiţei de hrişcă *teuchi* în puţin ulei, îi aşezăm pe un platou şi acoperim cu legume *ankake.*

41. Hrişcă cu sos miso

Pregătim un sos *miso* (vezi 20) cu *tahin* (unt de susan), pe care îl turnăm peste tăiţeii de hrişcă.

42. Hrişcă gratinată

Înăbuşim în ulei ceapă, morcovi, conopidă etc. Pregătim un sos alb şi îl amestecăm cu legumele. Punem tăiţei de *hrişcă* într-un graten, turnăm peste el sosul şi dăm la cuptor.

43. Paste din făină de grâu integrală

Le fierbem, le strecurăm şi clătim cu apă rece. Toate acestea pot fi pregătite ca şi pastele de *hrişcă.*

ALTE CEREALE

44. Mei

Înăbuşim o ceaşcă de mei în două linguri de ulei, adăugăm puţină sare şi patru volume de apă. Când clocoteşte, facem focul mic şi lăsăm să fiarbă încet, până este de-a binelea moale. Servim cu cremă de *miso,* legume *nituké* sau *miso.* Meiul poate fi folosit şi pentru a face crochete amestecate cu *kaşa* sau *kaşa* prăjit etc.

45. Cuşcuş

Cuşcuşul, poate fi fiert în aburi sau în apă. Se fierbe o ceapă tocată până devine moale, apoi adăugăm puţin ulei şi sare. Servim totul împreună. Aceasta este o reţetă arabă.

46. Bulgur

Se prepară ca şi *kaşa,* după metoda armenească. În loc de *bulgur* se poate prepara din făină grosieră de grâu, trecută prin aburi şi uscată.

47. Păsat de ovăz

Se prepară ca şi cuşcuşul. Nu folosim lapte.

48. Orez crud

Consumaţi la micul dejun un pumn de orez crud şi veţi elimina toţi paraziţii din intestin, în special din duoden. Dacă veţi continua acest lucru timp de 5 zile, veţi fi surprinşi să vedeţi că eliminaţi paraziţi şi prin nas sau prin gură. Nimic nu este mai eficace, dar trebuie să masticaţi fiecare îmbucătură de 100 de ori.

49. Seminţe de dovleac "Hokkaido"

Încălzim bine seminţe decorticate, le stropim cu puţină apă sărată sau le prăjim în ulei şi sare. Se pot consuma la desert, ca în China. Este un excelent remediu contra viermilor intestinali, în special contra teniei.

50. Gomasio - sare şi susan

Prăjim uşor seminţele de susan, le zdrobim pe jumătate, adăugăm 10-20% sare prăjită şi zdrobim în continuare. Consumăm zilnic din acest amestec, pe pâine, cu orez etc. El trebuie păstrat într-un recipient ermetic. Prepararea lui e delicată: seminţele de susan nu trebuie să fie nici prea prăjite, nici transformate în pulbere. A nu se păstra mai mult de 8 zile.

51. Umebosi

Sunt prune japoneze sărate şi conservate timp de cel puţin trei ani. Toate familiile japoneze tradiţionaliste îşi prepară aceste fructe în fiecare an. Se folosesc contra setei şi a paraziţilor intestinali.

CAPITOLUL VIII

ALIMENTE SECUNDARE

NITUKÉ

În general, un *nituké* este un fel de mâncare din legume înăbuşite în ulei vegetal. El trebuie gătit scăzut; nici un alt fel de legume, gătite cu mai multă zeamă, nu poate purta acest nume.

52. Nituké de morcovi
Tăiem mărunt, în lung, doi morcovi şi îi înăbuşim într-o lingură de ulei. Adăugăm boabe de susan prăjite şi sărăm. Orice *nituké* trebuie să fie puţin sărat. E foarte bun în caz de cecitate nocturnă.

53. Nituké de andive
Tăiem *andivele* în două şi le înăbuşim în două linguri de ulei. Adăugăm o linguriţă de sare, acoperim şi fierbem pe foc mic, până se înmoaie. Stropim cu puţin sos de soia.

54. "Kinpira"
Tăiem rădăcini de brusture şi de morcovi, în proporţie de trei la una. Înăbuşim rădăcinile de *bardan* până se înmoaie bine, adăugăm morcovii şi fierbem în puţină apă. Sărăm şi adăugăm sos de soia. Se recomandă în caz de anemie, oboseală, slăbiciune, în boli de piele, conjunctivite.

55. Nituké de ceapă
Tocăm mai multe cepe şi le înăbuşim în ulei. Sărăm, adăugăm un pic de sos de soia. Bun pentru reumatism.

56. Nituké de creson (năsturel)
Tăiem cresonul în bucăţi de 5 cm, îl înăbuşim în ulei, pe foc moale, adăugăm sare. Îl putem condimenta cu un pic de *tahin* (unt de susan). Este excelent în caz de paralizii, anemie, scorbut.

57. Nituké de varză cu ceapă
Se prepară la fel ca precedentul.

58. Nituké de morcovi cu ceapă
Se prepară la fel.

59. Nituké de ţelină cu ceapă roşie
Înăbuşim ceapa, adăugăm ţelina şi sărăm.

60. Nisimé
Tăiem în bucăţi mari morcovi sau rădăcini de brusture ori de lotus, ridichi albe, fasole verde, *"simikon", "yuba"* (spumă de soia), adăugăm apă şi lăsăm să fiarbă până se înmoaie şi scade. Sărăm şi adăugăm sos de soia.

SUPE

61. Supă rusească
Luăm un morcov, 3 cepe, o varză mică, 150 gr orez fiert, 4 linguri de ulei, sare. Tăiem ceapa în patru, înăbuşim în ulei, adăugăm varza tăiată în cuburi de 3 cm, apoi morcovii tăiaţi felii subţiri şi acoperim cu apă. Fierbem la foc mic, mai mult timp. Dacă amestecul se îngroaşă prea tare, adăugăm apă şi sărăm.

62. Jardinieră
Tăiem în bucăţele cât mai mici morcovi, arpagic, o conopidă etc., pe care le înăbuşim în ulei. Adăugăm apă şi fierbem până se înmoaie totul. Sărăm după gust. Tijele verzi ale cepelor pot fi utilizate pentru *nituké*-uri.

63. Polenta (făină grosieră de porumb)
Tăiem în bucăţi mari napi, morcovi, ceapă etc., apoi înăbuşim în ulei. Adăugăm apa necesară pentru a acoperi complet legumele şi le fierbem până se înmoaie. Separat, rumenim 3 linguri de polenta în 3 linguri de ulei, amestecăm cu apă până obţinem o pastă fină, pe care o turnăm peste legume şi fierbem în continuare pe foc mic. Sărăm.

64. Supă de mei
Procedăm ca mai sus, folosind însă făină fină de mei.

65. Tocană de legume
Înăbuşim în ulei napi, ceapă, morcovi, conopidă, apoi le fierbem. După aceea turnăm făină rumenită în ulei şi adăugăm apă.

66. Supă de dovleac
Luăm o jumătate de kg de dovleac sau dovlecel, o ceapă, ulei, sare, 4 linguri de făină. Tocăm ceapa şi o înăbuşim în ulei. Adăugăm dovleacul tăiat cuburi, fierbem în puţină apă şi sărăm. Mixăm apoi rumenim făină în ulei, o turnăm în supă şi fierbem mai departe. Servim cu crutoane, pătrunjel etc. Această supă e excelentă cu dovleac de Hokkaido.

67. Supă cu morcovi
Se prepară ca reţeta precedentă.

PREPARATE DIVERSE

68. Gratin de legume
Fierbem legume ca pentru supă, le punem într-o cratiţă şi acoperim cu mămăligă sau sos *bechamel* de făină de mei, hrişcă etc. Coacem la cuptor.

69. Tenpura
Tăiem în felii morcovi, arpagic etc., le cufundăm într-un aluat de clătite (făină desfăcută cu 1 sau 1,5 volume de apă), sărăm şi le frigem în ulei ca pe paneuri.

70. Supe diverse
Supele, cu creson, conopidă, andive, rădăcini de brusture, rădăcini de lotus, cu ţelină şi multe alte legume, se prepară ca în Reţeta 66.

71. Găluşte de lotus
Radem rădăcini de lotus, amestecăm aceeaşi cantitate de ciuperci tăiate felii şi sărăm. Adăugăm făină pentru a le

lega şi le frigem în ulei. Acest fel de mâncare este recomandat pentru astm, diabet, poliomielită, artrită.

72. Găluşte de lotus cu sos beşamel
Turnăm peste găluştele din reţeta precedentă un sos *beşamel* şi presărăm deasupra ţelină rasă. Dacă servim şi legumele *tenpura* (Reţeta 69) în acest fel, savoarea lor este mult pusă în valoare. Pentru sos se poate folosi făina de mei, de hrişcă sau oricare alta.

73. Dovleac la cuptor
Tăiem un dovleac în bucăţi mari, presărăm sare şi îl coacem la cuptor. Servim cu sos miso sau *tamari.* Recomandabil pentru diabet.

74. Dovleac fiert cu miso
Tăiem dovleacul în bucăţi mari. Tocăm o ceapă şi o înăbuşim în ulei. Adăugăm bucăţile de dovleac, apă şi sare apoi lăsăm să fiarbă până se înmoaie şi, la sfârşit, adăugăm *miso.*

75. Dovleac fiert
Tăiem dovleacul în bucăţi mari. Tocăm ceapă, apoi continuăm ca mai sus. Nu punem decât foarte puţină sare şi fierbem până se înmoaie.

76. Rădăcină de lotus "ankake"
Tăiem în cuburi o rădăcină de lotus, morcovi, ridichi albe etc., pe care le înăbuşim în ulei. Adăugăm puţină apă şi fierbem până se înmoaie. Îngroşăm cu făină de *arrowroot* diluată în apă.

77. Napi "ankake"
Înăbuşim în ulei napi rotunzi, întregi, apoi fierbem în apă. Sărăm şi îngroşăm cu făină de *arrowroot.* Adăugăm la sfârşit puţin sos de soia.

78. Fiertură de arrowroot (kuzu)
Desfacem făină de *arrow-root* în apă, o lingură la 150 g apă. Îngroşăm pe foc mic, amestecând mereu. Sărăm şi

asezonăm cu sos de soia. (Când o persoană nu are poftă de mâncare după guturai sau gripă, o farfurie din această fiertură va ameliora condiția bolnavului).

PATEURI

79. Pateu de dovleac (fără mere, pentru bolnavi)

Luăm 500 g de dovleac şi ceapă. Tăiem cepele în bucăți mici şi le înăbuşim într-o lingură de ulei. Adăugăm dovleacul tăiat felii şi fierbem totul în puțină apă. Sărăm şi apoi mixă, până obținem o cremă. Pentru aluatul pateului, desfacem o ceaşcă de făină în trei linguri de ulei. (Dacă folosim făină completă, o dăm prin sită, păstrând tărâța din care putem face *tenpura,* crochete etc. Uleiul folosit poate fi jumătate cel de susan). Adăugăm puțină sare, o linguriță de scorțişoară, una de coajă de portocală şi amestecăm totul cu puțină apă, pentru a forma un aluat moale pe care îl întindem în grosime de cca jumătate de centimetru, căptuşind cu el o formă. Peste aluat punem un strat de dovleac de 3 cm, deasupra căruia aşezăm mere tăiate în cuburi. Acoperim totul cu a doua jumătate a aluatului, încrustăm marginile cu furculița, desenăm un motiv frumos deasupra şi-l ungem cu gălbenuş. În centru, cu un cuțit, decupăm o cruce. Coacem la cuptor.

80. Pateu de castane cu mere

Fierbem castane curățite, le scurgem şi adăugăm scorțişoară şi coajă de portocală. Le transformăm într-o pastă şi procedăm în continuare ca pentru pateul de dovleac.

81. Pateu de Ogura (permis bolnavilor)

Umplem pateul din Rețeta 79 cu fasole *azuki,* cu sau fără adaus de castane. Sărăm uşor.

82. Pateu de orez

Este permis bolnavilor şi poate fi folosit ca fel principal. Amestecăm orezul bine fiert cu *nituké* de legume, adăugăm puțină făină, pregătim aluatul ca în Rețeta 79 şi dăm la cuptor.

83. Pateu de castane cu cartofi dulci

Contrar celui de mai sus, acest pateu nu este recomandat bolnavilor. Fierbem cartofii în apă, sărăm şi adăugăm castane fierte. Umplem pateul procedând ca în Rețeta 79.

84. Pateu de prune uscate

Scoatem sâmburii şi fierbem prunele în puțină apă. Adăugăm un pic de sare şi scorțişoară. Procedăm ca în Rețeta 79.

85. Tartă cu legume

Înăbuşim în ulei morcovi, ceapă, conopidă etc., apoi adăugăm apă, ca să fiarbă. Căptuşim un platou cu aluat, ca pentru pateuri, şi punem peste el legumele. Desfacem făină prăjită în ulei cu zeamă de la *nituké* şi turnăm acest sos peste legume în loc să acoperim cu aluat. Coacem la cuptor.

86. Tartă cu ceapă şi morcovi

Înăbuşim ceapă şi morcovi şi, când sunt moi, amestecăm cu un ou bătut. Turnăm compoziția peste aluatul cu care am căptuşit forma şi dăm la cuptor.

87. Tartă cu mere

Căptuşim o formă cu aluat, tăiem trei mere în felii pe care le aşezăm peste aluat ca petalele unei flori. Sărăm uşor şi coacem la cuptor. Facem un sos cu *arrow-root* (kuzu) pe care îl turnăm peste mere. Se poate folosi şi *agar-agar* sau gelatină.

88. "Kinton" cu mere şi castane

Nu se recomandă bolnavilor. Se prepară din castane şi mere în proporție de 3/1. Fierbem castanele în apă, punem o treime de-o parte. Adăugăm merele tăiate felii şi lăsăm să mai fiarbă. Acoperim aluatul cu acest amestec, apoi adăugăm restul de castane întregi.

RAVIOLI (GYOSA)

89. Pirosiki (permise bolnavilor)

Pregătim un aluat şi îl decupăm în rondele de cca 10 cm diametru. Tocăm legume (morcovi, ceapă, creson etc.) şi le înăbuşim în ulei. Adăugăm orez fiert, mai lăsăm să se înăbuşe şi potrivim gustul. Formăm mici găluşte, pe care le aşezăm pe rondelele de aluat. Pliem în două aluatul şi închidem plăcintuţa presând marginile cu furculiţa. Le prăjim în ulei. Putem schimba umplutura şi coace plăcintuţele la cuptor. În acest caz, le ungem cu gălbenuş, pentru a le face mai apetisante. Aşezate pe farfurioare, ele sunt foarte apreciate de copii.

90. Gyosa

Facem un aluat cu făină, apă şi puţină sare, întindem un strat foarte subţire şi îl decupăm în rondele de 6-9 cm. Tăiem legume în cubuleţe mici, le înăbuşim şi le sărăm uşor, adăugând şi puţină făină. Împăturim acest amestec în aluat, formând cilindri, pe care îi fierbem în apă. Servesc cu sos de soia, de *miso* etc.

91. Gyosa prăjite

Procedăm ca mai sus dar, după ce au prăjim, le frigem în puţin ulei, până devin crocante.

92. Gyosa prăjite

Procedăm ca mai sus, dar, după ce au fiert, le prăjim în baie de ulei, ca pe cartofi.

93. Gyosa gratinate

Gyosa fripte sau prăjite le aşezăm într-un vas şi turnăm peste ele cremă de orez, de mei etc. Coacem la cuptor. Pentru ocazii festive, putem adăuga creveţi sau carne albă de pasăre. Pentru bolnavi facem cremă din făină de hrişcă.

CHAPATI

94. Chapati (recomandate bolnavilor ca hrană de bază, la fel şi persoanelor Yin)

Facem un aluat din făină, sare şi apă din care formăm găluşte, puţin mai mari decât o nucă. Le turtim uşor şi le coacem la cuptor. Pot fi şi prăjite direct pe flacără. Se servesc la *nituké.* Pentru bolnavi, e bine să le facem cu adaus de făină de hrişcă sau mei care sunt foarte yang. Foarte eficace în atonia intestinală.

95. Puri

Facem *chapati* sub formă de găluşte mici şi le prăjim în baie de ulei. Ele se vor umfla mult. Le servim la *nituké.* În India se mănâncă în mod curent *chapati* din făină completă de grâu.

JINENJO (cartofi sălbatici)

96. Jinenjo

Tăiem cartoful în cuburi de cca 3 cm, le sărăm şi le prăjim. După aceea le înăbuşim cu sos de soia, într-o cratiţă.

97. Jinenjo Hamburg

Radem un cartof şi îl amestecăm cu ceapă tocată, sărăm şi prăjim amestecul într-o tigaie cu mult ulei. Acoperim şi lăsăm să se înăbuşe.

98. Găluşte de jinjenjo

Pregătim cartof ras cu ceapă ca mai sus, apoi luăm câte o lingură din acest amestec şi frigem în ulei.

99. Graten de jinenjo

Procedăm ca mai sus, dar în loc să frigem amestecul, îl coacem la cuptor aşezând în tavă câte o grămăjoară.

100. Tororo

Radem un cartof *jinenjo,* îl aşezăm pe un platou, adăugăm alge *nori* prăjite şi servim cu sos de soia.

101. Supă cu tororo

Radem un cartof şi îl adăugăm la un consome de legume sau la supă *miso.*

NĂUT

102. Năut

Spălăm boabele de năut şi le lăsăm în apă caldă, la înmuiat, peste noapte. Le fierbem, le potrivim ca gust şi le servim, fie cu zeama în care au fiert, fie le lăsăm să fiarbă până s-a evaporat tot lichidul.

103. Paneuri din năut

La năutul fiert, adăugăm făină pentru a face o pastă, la nevoie adăugând puţină apă. Luăm câte o lingură din acest amestec şi îl prăjim în ulei fierbinte.

104. Crochete din năut

Amestecăm făină cu năut fiert şi facem găluşte, pe care le turtim. Le facem pané şi le prăjim în baie de ulei.

105. Găluşte de chana (fasole indiană)

Facem un aluat din făină de *chana,* îl sărăm, apoi încorporăm şi o ceapă tocată mărunt. Luăm câte o lingură din acest amestec şi o prăjim în baie de ulei. Se poate folosi şi puré de năut.

FASOLE ŞI SOIA

107. Soia cu miso

Prăjim boabele de soia într-o cratiţă, până ce plesnesc. Adăugăm *miso*, diluat cu apă. Acoperim cratiţa şi lăsăm să fiarbă încet, până scade la jumătate, apoi descoperim şi lăsăm până se evaporă tot lichidul.

108. Soia fiartă

Fierbem boabele, până se înmoaie bine. Sărăm şi adăugăm sos de soia, apoi mai lăsăm la fiert, până se evaporă tot lichidul.

În acelaşi mod putem pregăti fasolea neagră.

109. Soia Gomoko

Fierbem boabele de soia până se înmoaie bine. Tăiem în

cuburi ridichi-*daikon*, morcovi, rădăcini de brusture, lotus etc. şi le înăbuşim în ulei. Le adăugăm apoi la boabele de soia şi mai fierbem totul împreună. La sfârşit, sărăm şi adăugăm sos de soia.

110. Supă Goziru

Înmuiem o noapte boabele de soia, apoi le zdrobim. Pregătim o supă din ceapă, morcovi, ridichi albe etc. Adăugăm boabele de soia zdrobite şi lăsăm să mai fiarbă, sărăm şi, la sfârşit, adăugăm sos de soia.

111. Fasole roşie (azuki I)

Fierbem fasolea până e moale, sărăm şi continuăm s-o fierbem, până când zeama se îngroaşă. Dacă avem găluşte din făină de orez, le fierbem împreună cu fasolea.

112. Azuki II

Fierbem fasolea ca mai sus, apoi o sărăm şi o zdrobim.

113. Fasole

Orice fel de fasole boabe poate fi pregătită fiartă, după care adăugăm sare şi puţin ulei.

114. Fasole verde

O înăbuşim în ulei, apoi adăugăm apă şi o lăsăm să fiarbă încet. Adăugăm sare şi sos de soia şi mai fierbem până ce scade şi păstăile se zbârcesc.

PORUMB

115. Porumb

Tăiem o ceapă şi o înăbuşim în ulei. Adăugăm boabele de la trei ştiuleţi de porumb şi trei volume de apă. Sărăm şi lăsăm să fiarbă înăbuşit, amestecând din când în când. La sfârşit adăugăm o lingură de *arrow-root* diluat în puţină apă şi sos de soia. Servim cu crutoane.

116. Porumb prăjit

Prăjim ştiuleţi tineri de porumb sau îi coacem la cuptor. Adăugăm sos de soia şi mai lăsăm să se rumenească un moment, apoi servim.

117. Porumb fiert

Fierbem porumbul în apă sărată şi-l servim cu sos de soia.

118. Paneuri de porumb

Zdrobim boabe tinere de porumb, le înmuiem în sos *tenpura* şi apoi le frigem în ulei.

119. Gogoşi de porumb

Frământăm făină de porumb (mălai) cu apă şi facem găluşte mici, pe care le fierbem, apoi le prăjim rapid.

120. Cremă de mălai

Sărăm puţin făină de porumb şi o frământăm cu apă fierbinte. Turnăm amestecul într-o supă limpede de legume sau supă *miso.* Amestecăm uşor, până se fierbe bine mălaiul.

121. Crochete

Înmuiem mălaiul, adăugăm sare şi scorţişoară. Facem crochete şi le prăjim în ulei.

122. Clătite

Rumenim mălaiul în puţin ulei, apoi adăugăm apă, pentru a face o cocă fină. Punem puţin ulei într-o tigaie şi turnăm un strat de cocă. Prăjim bine pe ambele părţi şi servim cu *nituké.*

AZUKI

123. Fidea Ogura

Fierbem fasolea *azuki* (fasole cu bob mic, roşu) până se înmoaie, apoi o sărăm. După ce am strecurat-o, o amestecăm cu fidea fiartă şi încălzim totul într-o cratiţă, apoi o turnăm într-o formă să se răcească. O răsturnăm şi tăiem felii, care se pot consuma şi calde, în sezonul rece. Bun pentru rinichi, splină şi pancreas.

124. Rădăcini de lotus cu azuki

Preparăm rădăcinile de lotus ca pentru *nituké* şi adăugăm fasolea fiartă. Apoi le fierbem împreună şi sărăm.

SALATE (AEMONOS)

125. Aemono

Prăjim seminţe de susan şi le frecăm, pentru a obţine o cremă. Fierbem în apă sărată arpagic, ceapă, ridichi albe, morcovi, varză, spanac, conopidă, dovleac etc. Amestecăm totul cu susanul prelucrat. Nu aruncăm apa de la legume, o putem folosi la o supă.

126. Salată de fructe şi legume

Tocăm varză şi morcovi, le opărim, tăiem o conopidă şi un măr în bucăţele mici, pe care de asemenea, le fierbem scurt, în apă sărată. Amestecăm aceste legume cu un sos făcut din 4 linguriţe de ulei, sare şi un ou. Servim pe o farfurie garnisită cu frunze de salată verde. Acest fel se consumă după carne.

DIVERSE

127. Varză umplută

Acest fel de mâncare provine dintr-o regiune a Franţei, unde se cultivă hrişca. Separăm frunzele unei verze, una câte una, şi le spălăm cu grijă. Fierbem hrişca în două volume de apă şi o sărăm puţin. Batem două ouă. Într-o cratiţă de fontă punem ulei, aşezăm o frunză de varză pe fund, peste ea un strat de hrişcă, un strat de ouă, apoi iar o frunză, repetăm terminând cu o frunză. Punem capacul şi lăsăm la cuptor timp de o oră şi jumătate. Răsturnăm pe un platou şi servim asezonat cu sos *miso* sau sos de soia etc.

128. Clătite de hrişcă

Desfacem făină de hrişcă în trei volume de apă, adăugăm un ou şi amestecăm bine. Vărsăm acest aluat într-o tigaie cu ulei încins şi frigem pe ambele părți. Pot fi servite ca atare sau umplute cu castane, mere etc.

129. Budincă cu susan

Prăjim semințele de susan şi le zdrobim. Desfacem cu apă 3 linguri bune de arrow-root şi fierbem până ce amestecul se îngroaşă. Adăugăm susanul şi sărăm uşor. Vărsăm totul într-o formă şi lăsăm să se răcească.

Această prăjitură poate fi făcută şi cu *tahin* (unt de susan). Servim cu sos de soia, *miso* etc.

ALGE

130. Sio kombu (*Kombu* cu sare)

Spălăm în apă o algă *kombu* mare *(laminaria japonica)* păstrând această apă pentru fierbere, căci ea conține numeroase minerale. Tăiem alga în bucăți de cca 3 cm, adăugăm trei volume de apă şi o punem la fiert. Sărăm şi continuăm fierberea, până se evaporă tot lichidul. Este un preparat excelent contra artritei, a hiper- sau hipotensiunii, a guşei, tumorilor, bolilor arterelor, venelor şi capilarelor, a aterosclerozei, a decalcifierii, în caz de hernie, hidorcel, hemoroizi etc.

131. Kombu maki (*Kombu* rulat)

Luăm o algă *kombu* mai mică şi, după spălare, o tăiem în bucăți de 12 cm lungime. Tăiem morcovi, rădăcini de brusture şi de lotus în felii la fel de lungi. Le legăm pe toate cu ață vegetală şi le fierbem în apa în care am spălat alga. Fierberea durează ceva timp. La sfârşit, sărăm şi adăugăm sos de soia.

132. Kombu prăjit

Tăiem o algă *kombu,* după ce am spălat-o, în bucăți pătrate de 9 cm, pe care apoi le prăjim în ulei şi le sărăm. Acest preparat este un excelent desert.

133. Kombu înodat

După spălare, tăiem o algă *kombu* în fâşii, lungi cât degetul cel mic. Înnodăm fâşiile şi le prăjim în ulei.

134. Supă de kombu

Luăm o algă de cca 2/30 cm, pe care o punem la fiert într-un litru de apă (pentru 5 persoane) şi sărăm. Putem adăuga orice fel de legume. Când toate au fiert bine, adăugăm sos de soia.

135. Matuba kombu (*Kombu* în lamele)

Tăiem o algă în bucăți de 12/2 cm, după ce am spălat-o. Lamelele obținute le punem la prăjit în ulei.

136. Cap de somon cu kombu

Tăiem capul unui somon şi îl învelim într-o algă *kombu.* Fierbem bine, fără să sărăm. Adăugăm apoi sos de soia. Este un preparat foarte bun pentru cei care suferă de poliomielită, paralizie şi toate bolile decalcifiante.

137. Alge iziki uscate

Punem la înmuiat 30 gr de alge *iziki (cystophyllum fusiforme)* timp de cinci minute, apoi le tăiem în bucăți mici. Tăiem 60 gr de rădăcini de lotus şi le prăjim în două linguri de ulei. Adăugăm algele şi apa în care au fiert, sărăm bine şi lăsăm să fiarbă, până se evaporă tot lichidul. Adăugăm sos de soia şi mai lăsăm puțin să fiarbă.

138. Nituké de iziki

Muiem în apă alge *iziki,* le tăiem în bucăți mici, apoi le prăjim în două linguri de ulei. Adăugăm puțină apă şi sos de soia.

139. Alge iziki şi brânză de soia prăjită

Preparăm alge *iziki* ca mai sus, după care adăugăm brânză de soia, prăjită şi tăiată în bucățele mici. Fierbem totul împreună, în puțină apă şi sos de soia.

140. Iziki şi boabe de soia

Pregătim algele ca în Rețeta 137, apoi adăugăm boabele de soia bine fierte şi puțin sos de soia.

141. Gomoko iziki

Tăiem morcovi, rădăcini de lotus şi de brusture în bucăţele mici, la fel şi algele, după ce le-am înmuiat. Prăjim totul în puţin ulei.

142. Orez cu iziki

Adăugăm la orezul fiert, alge *iziki,* preparate ca în reţetele precedente.

142 bis. Alge "izigué"

Sunt algele cele mai Yang. Le spălăm în apă de mare, apoi le uscăm la soare. Le fierbem mai multe ore, în apă de mare sau în apă sărată 30%. La sfârşit, adăugăm sos de soia.

LEGUME SĂLBATICE

Dispunem de câteva mii de plante comestibile sălbatice, sub formă de frunze, rădăcini, muguri, flori, seminţe etc., toate fiind produse de natură, fără intenţii comerciale. Ele nu sunt contaminate cu îngrăşăminte chimice sau insecticide. În natură nu există otrăvuri, iar când există, pot fi neutralizate întotdeauna, prin preparare după metode macrobiotice. Iată unele dintre aceste plante, pe care le puteţi folosi pentru a vă vindeca: spanac sălbatic, păpădie, brusture, spanac porcesc, traista ciobanului. Toate sunt excelente şi foarte eficace.

143. Frunze de păpădie

Spălăm bine frunzele şi le tăiem în bucăţele mici, pe care le gătim sub formă de *nituké.* Sărăm şi adăugăm sos de soia. Este un bun preparat antiscorbutic.

144. Rădăcini de păpădie

Spălăm foarte bine rădăcinile, fără să le cojim, şi le tăiem în rondele. Le prăjim într-o lingură de ulei, sărăm şi adăugăm sos de soia. Este un excelent aliment pentru cei care suferă de artrită, reumatism, pentru cardiaci şi cei afectaţi de poliomielită.

144 bis. Rădăcini de scaiete

Se prepară ca în reţeta precedentă. Excelent pentru bolile sistemului nervos, paralizii, poliomielită, scleroză în plăci etc.

145. Spanac sălbatic (Aoza)

Îl preparăm sub formă de *nituké,* cu adaos de sos de soia.

146. Fuki

Luăm o tulpină de *fuki* şi o fierbem mult timp, în puţină apă şi sos de soia. Putem, de altfel, prepara şi frunzele, tăiate fâşii, sub formă de *nituké.* Acest preparat se păstrează foarte mult timp, ca toate *nituké-urile,* de altfel.

PREPARATE CU *MISO*

MISO este o pastă vegetală, sărată, pe bază de cereale complexe şi soia, foarte bogată în proteine vegetale, de aceea deosebit de recomandată vegetarienilor.

147. Sos de miso

Amestecăm o lingură plină de *miso* cu trei linguri de unt de susan *(tahin),* adăugăm o ceaşcă de apă şi fierbem. La sfârşit adăugăm coajă de portocală rasă. Folosim acest sos lângă orez, hrişcă, paste făinoase, legume etc.

148. Crema de miso

Adăugaţi mai puţină apă la amestecul din reţeta precedentă, sau chiar de loc. Această cremă poate fi folosită ca mai sus sau pe pâine, în loc de unt şi brânză.

149. Pastă de miso

Amestecăm o lingură de miso cu patru linguri de *tahin* şi adăugăm puţină coajă de portocală rasă. O folosim lângă orez sau pe pâine.

150. Supă miso (pentru 4 persoane)

O ceaşcă de ceapă tocată şi una până la trei ceşti de morcovi, o frunză de varză tocată şi o lingură de ulei de

măsline sau de susan. Înăbuşim ceapa în ulei, apoi varza şi după aceea morcovii. Lăsăm să se înmoaie bine. Adăugăm patru ceşti de apă şi puţin *miso.* La sfârşit mai adăugăm puţină ceapă verde, tocată, şi alge *nori* prăjite direct pe flacără.

151. Morcovi şi ceapă cu miso

250 gr de ceapă, 500 gr de morcovi, două linguri de *miso,* o jumătate linguriţă de sare, o lingură de ulei. Tocăm 2-3 cepe şi le înăbuşim în ulei. Adăugăm restul de cepe, fără să le mai tăiem, şi morcovii tăiaţi în cuburi. Fierbem totul în apă şi adăugăm *miso.*

152. Legume cu miso

Un morcov, o ceapă, patru frunze de varză, două linguri de ulei, una de *miso.* Tăiem ceapa în patru, o înăbuşim în ulei şi adăugăm varza. Mai târziu adăugăm morcovii, tăiaţi felii, două ceşti de apă, *miso* diluat şi sare.

153. Oden cu miso

Ceapă, ridichi albe, spanac sălbatic, netăiat, şi morcovi tăiaţi în bucăţi mari. Aşezăm totul pe o frunză de algă *kombu,* într-o cratiţă. Adăugăm apă şi fierbem cu puţină sare. Înfigem arpagic pe tije de bambus (5 pe o tijă) şi le aşezăm peste legume, adăugând *miso.* Cu cât va fierbe totul mai încet, cu atât va fi mai gustos.

154. Găluşte de hrişcă cu miso (Dango)

Facem găluşte din hrişcă şi le fierbem în apă. Le înfigem câte 5 pe tije de bambus. Le acoperim cu cremă de miso sau altă cremă şi le încălzim.

155. Ghiveci cu miso

Fierbem în apă morcovi, ceapă, conopidă, ridichi, andive, ţelină etc. şi le servim cu cremă de *miso.*

156. Tekka 1

Luăm 30 gr de rădăcină de lotus, 30-40 gr de rădăcină de brusture, 30 gr de morcovi, 5 gr de ghimbir, 90 gr de ulei

de susan, 150 gr de miso. Tăiem legumele şi prăjim rădăcinile de brusture în 60 gr de ulei. Adăugăm morcovii şi fierbem, apoi *ghimbirul* şi *miso,* până seacă. Această reţetă este bună pentru toate maladiile Yin.

157. Tekka 2

Luăm 60 gr de rădăcină lotus, 15 gr de rădăcină de brusture, 15 gr de morcovi şi 5 gr de rădăcini de păpădie. Tocăm totul şi prăjim în 60 gr ulei întâi brusturele, apoi morcovii şi fierbem apoi cu *ghimbir, miso* şi 60 gr de ulei. Acest preparat e bun împotriva tusei, astmului şi tuberculozei.

PREPRATE CU *SHOYU* SAU *TAMARI*

Sosul macrobiotic *shoyu* sau *tamari,* este perfect natural şi se dă în consum numai după o perioadă de maturare de 3 ani, spre deosebire de sosul *shoyu* din comerţ, care e preparat chimic în 24 de ore.

158. Orez Sakura

Fierbem orezul în apă cu 5% sos de soia. Este excelent.

159. Sos de ceapă cu tahin

Tocăm o ceapă, o înăbuşim în puţin ulei, adăugăm o ceaşcă de apă şi 3 linguri de unt de susan *(tahin).* Amestecăm bine, sărăm cu sos de soia şi lăsăm să fiarbă.

160. Sos cu susan

Prăjim 40 gr de boabe de susan, le zdrobim şi le pregătim ca sos pentru legume pe orez, pe pâine etc.

161. Supă clară cu sos de soia

Tocăm o jumătate de ceapă, o înăbuşim într-o linguriţă de ulei, adăugăm două ceşti de apă şi punem la fiert. După aceea, adăugăm sos de soia.

162. Ositasi

Fierbem în apă *creson,* spanac, salată verde, varză sau orice alt fel de legume-frunze şi servim cu sos de soia.

163. Cremă de ovăz

Prăjim uşor 4 linguri de păsat de ovăz într-o lingură de ulei. Adăugăm sos de soia, sare şi apă cât este necesar.

164. Supă cu păsat de ovăz

La preparatul precedent adăugăm pătrunjel tocat, *creson* sau orice altă legumă frunze. Putem prepara în acest fel supe cu făină de orez, de grâu, de *hrişcă* sau cu *kokkoh.*

165. Sos Bechamel (sos alb) cu sos de soia

Desfacem o lingură de făină într-o lingură de ulei, adăugăm apă şi fierbem. Adăugăm apoi sos de soia.

166. Maioneză cu sos de soia

Turnăm, puţin câte puţin, ulei într-un ou bătut, sărat în prealabil. Adăugăm apă fierbinte, pătrunjel tocat şi sos de soia. Servim cu orice fel de legumă sau peşte.

167. Sos lionez

Înăbuşim o ceapă tocată în puţin ulei, adăugăm vin alb şi două-trei linguri de sos *bechamel.* Acest sos este foarte bun lângă peşte la gril.

BĂUTURI

168. Decoct de orez

Prăjim orezul până se rumeneşte. Adăugăm zece volume de apă şi-l punem la fiert. Sărăm uşor. Orezul astfel fiert poate fi folosit ca fel principal iar decoctul se foloseşte ca băutură, simplu sau amestecat cu ceai verde prăjit în prealabil.

169. Decoct de grâu

Prăjim uşor grâul ca să se rumenească puţin, apoi adăugăm apă, 150 gr la o lingură de boabe. Servim rece, în timpul verii.

170. Cafea de păpădie

Spălăm şi uscăm rădăcini de păpădie pe care le tăiem în bucăţele şi le rumenim în ulei, într-o tigaie, apoi le măcinăm. Fierbem 10 minute această pulbere, în proporţie de o linguriţă la o ceaşcă de apă. Strecurăm şi servim. Persoanele care preferă gustul amar pot adăuga cicoare. Această cafea e foarte bună la boli cardiace sau ale sistemului nervos.

171. Cafea Ohsawa (Yannoh)

Trei linguri de orez, 2 linguri de grâu, 2 de *azuki,* o lingură năut, una de cicoare. Le rumenim pe fiecare separat, le amestecăm apoi şi le prăjim în puţin ulei. După răcire, măcinăm fin. Folosim acest praf fin în proporţie de o lingură la ½ l apă. Servim după 10 minute de clocotire. Este indicat în special pentru studenţi, pentru munca intelectuală, în caz de constipaţie şi dureri de cap cronice.

172. Kokkoh

Este un amestec de făinuri de orez prăjit, grâu-bio, păsat de ovăz, soia şi boabe de susan. Este mai uşor de cumpărat de gata. Fierbem timp de 10 minute o lingură din acest amestec în 1/4 apă, diluând apoi după dorinţă. Este un înlocuitor de lapte de mamă. Se recomandă bolnavilor fără apetit.

173. Decoct de podbal

Fierbem 300 gr frunze de podbal în 150 gr apă. Sărăm şi bem dimineaţa, pe stomacul gol. Este un excelent vermifug. Frunzele de podbal uscate se pot păstra ani întregi.

174. Mentă

Tratăm frunzele de mentă ca în reţeta precedentă. Obţinem o excelentă băutură răcoritoare pentru sezonul cald. Totuşi, nu este bine să abuzăm, fiind o băutură foarte Yin.

175. Tei

Fierbem florile de tei. Băutura este recomandată în caz de insomnie Yang.

176. Ceai Mu sau Miou

Fierbem un pliculeţ din acest ceai într-un litru de apă, timp de 10-20 minute. Această băutură poate fi consumată în fiecare zi de către bolnavii Yin. În acest caz, lichidul tre-

buie redus la o treime şi se va consuma doar timp de două zile. Poate fi reîncălzit. Este băutura cea mai Yang; conţine faimosul *ginseng* şi 15 alte plante medicinale.

177. Ceai verde natural (Bancha)

Prăjim frunzuliţele câteva minute (trebuie ca ele să fi rămas trei ani pe crenguţe, de aici şi denumirea de „Ceai de trei ani" - n.t.). Adăugăm apă şi fierbem 10 minute.

177 bis. Bancha-ginseng

La ceaiul *bancha* prăjit se adaugă câteva bucăţele de rădăcină de *ginseng.* Se poate adăuga şi puţin ghimbir. Fierbem 10-15 minute. Nu folosim niciodată recipiente de fier sau aluminiu. Este un excelent tonic general. A nu se utiliza prea mult timp şi prea frecvent.

178. Syo-Ban (ceai verde, natural, cu sos de soia)

Punem *tamari* pe fundul unei ceşti (cam 1/10 din înălţimea ceştii) şi adăugăm ceaiul preparat ca mai sus. Este o excelentă băutură contra oboselii, pentru răni şi pentru dureri de inimă; bună pentru purificarea sângelui, astenie, gonoree, sifilis, nefrită, reumatisme, dureri de stomac (arsuri, ulcere, indigestii).

179. Ceai Yang-Yang

Acest ceai nu trebuie consumat decât de către persoane foarte Yin (produsul există în Japonia, dar, folosirea lui fiind mai delicată, nu se importă în Europa).

180. Ceai dragon

Acest ceai este recomandat pentru persoane foarte Yin, suferinde de greţuri matinale, vomă, leucoree etc. Specific pentru boli de femei (produsul există în Japonia, dar, folosirea lui fiind mai delicată, nu se importă în Europa).

181. Ceai Haru

Este excelent la gust şi foarte bun în caz de congestii cerebrale.

182. Ceai Kohren

Această băutură, făcută din rădăcini de lotus, este foarte bună contra tusei convulsive, a astmului şi tuberculozei. E bine de utilizat în proporţie de o linguriţă la o ceaşcă de apă caldă şi se bea de trei ori pe zi, excluzând orice alt lichid.

183. Kuzu (arrow-root)

Iată o excelentă băutură pentru toţi, foarte bună şi contra diareei şi a răcelii. Desfacem o linguriţă de *arrow-root* în puţină apă, apoi turnăm în ¼ l apă. Se fierbe până la transparenţă. Adăugăm apoi un pic de *tamari.* E foarte bun pentru maladiile intestinale, îndeosebi pentru tuberculoza intestinală.

184. Ceai de lotus renkon

Zdrobim o rădăcină de lotus crudă, de 6 cm lungime, pentru a extrage sucul, adăugăm 10% *ghimbir*, puţină sare şi fierbem sub formă de decoct.

184 bis. Ceai kakon

Bun pentru gripă şi toate bolile pulmonare (produsul există în Japonia dar, folosirea lui fiind mai delicată, nu se importă în Europa).

185. Supă sau suc de azuki

Fierbem *azuki* în proporţie de o lingură la 2 l apă şi reducem apa la jumătate prin fierbere. Acest decoct este foarte bun pentru rinichi. Putem pune aici şi o priză de sare, când boabele sunt deja complet moi şi fac spumă. În mod obişnuit fierberea ne ia 4 ore, dar numai jumătate de oră dacă adăugăm câţiva centimetri de algă *kombu.* A se folosi în caz de nefrită şi diabet.

186. Băutură de ridichi nr. 1

Fierbem două linguri de ridiche neagră, rasă în ¾ l de apă. Adăugăm două linguri de sos de soia şi o linguriţă de *ghimbir* ras. Bem această băutură fierbinte în pat, dacă suntem răciţi. Ea ne face să transpirăm şi febra va scădea imediat. Putem înlocui ridichea neagră cu napi (ridichi vinete).

187. Băutură de ridichi nr. 2

Radem ridiche neagră şi o stoarcem ca să obţinem sucul. Adăugăm două volume de apă, cu puţină sare şi o fierbem câteva minute. Consumăm o dată pe zi. Ridichea neagră poate fi înlocuită cu napi. Nu se foloseşte mai mult de trei zile. Este foarte recomandată în caz de picioare umflate.

188. Ceai Soba

Este apa în care au fiert pastele de *hrişcă*, cu puţină sare şi sos de soia.

189. Suc de prune umebosi

Fierbem o prună într-un litru de apă, apoi strecurăm. Adăugăm încă un litru de apă, pentru a face o băutură răcoritoare pe care o putem bea rece.

190. bis. Umé-syo-ban

Prăjim ceai de trei ani, adăugăm apă şi o prună *umebosi,* lăsând să fiarbă 10-15 minute. Înainte de a bea, adăugăm puţin *tamari.* Un excelent depurativ.

191. Ume-Syo-Kuzu

Luăm o prună *umebosi,* o linguriţă de *kuzu,* trei linguriţe de sos de soia, una de *ghimbir* şi trei sferturi de litru de apă. Zdrobim pruna într-un sfert de litru de apă şi diluăm *kuzu.* Adăugăm ghimbirul şi restul de apă, apoi le fierbem până se îngroaşă, iar la sfârşit punem puţin sos de soia. Este foarte bun la răceli, la guturai.

192 a. Cremă specială de orez

Prăjim orezul şi îl fierbem timp de o oră-două în patru volume de apă, apoi îl strecurăm. Este un excelent tonic de luat dimineaţa, în caz de boală, şi după-amiază, în caz de oboseală. Este o bună bază de realimentare după post.

192 b. Crizantemă

1. Decoct: 10 gr de frunze proaspete la o ceaşcă de apă. Lăsăm să fiarbă un sfert de oră. E foarte recomandabil pentru copii care au viermi intestinali. Se foloseşte o dată pe lună.

2. Prăjită: Prăjim în baie de ulei de susan 10-20 gr de frunze şi puţină făină, la fel ca şi legumele. Bun pentru combaterea tuturor viermilor intestinali, mai ales a viermilor rotunzi, şi în cazuri de anurinază.

192 c. Pelin (yomogûi)

Decoct din 10 gr de frunze proaspete cu o ceaşcă de apă, redusă la 2/3 lăsând să fiarbă 15 min. Este o băutură zilnică. Bună la orice fel de viermi (o dată pe lună "dimineaţa", pe stomacul gol), pentru inimă, stomac şi în caz de tulburări menstruale.

192 d. Miso prăjit

Prăjim 100 gr de *miso* în 30 gr de ulei de susan. Consumăm o doză de 1-2 linguriţe pe zi. Bun pentru tuberculoză, boli de inimă, diabet, poliomielită şi astm.

CAPITOLUL IX

PREPARATE SPECIALE

CARNEA

Nici o hrană de origine animală nu este recomandată de Budhism, dar mai ales de Zen, care este un gen evoluat al acestei religii. Budhismul nici nu poate fi conceput fără hrană macrobiotică, dar, cum occidentalii nu sunt obişnuiţi cu macrobiotica pură şi unii nici nu sunt prea interesaţi să atingă niveluri de înaltă spiritualitate (Împărăţia Cerurilor), se poate consuma carne din când în când, însă din ce în ce mai puţin, până la eliberarea completă de această dorinţă. Preparatele speciale pe care vi le recomand sunt dozate în aşa fel, încât să realizeze un bun echilibru, neutralizând excesul de Yang şi de Yin, acesta din urmă fiind cel mai dăunător. În plus, aceste alimente nu sunt contaminate cu diverse produse chimice sau insecticide.

Macrobiotica nu este un vegetarianism sentimental şi, dacă ea evită produsele cu hemoglobină, o face din motive de igienă şi pentru a ne dezvolta la maximum facultăţile cerebrale. Carnea este ideală pentru animalele carnivore: glandele lor secretă un anumit fel de hormoni, ele nefiind obişnuite să gândească, ci acţionează după instinct. Centrul lor cerebral, judecata lor nu sunt dezvoltate ca la om, în consecinţă ele sunt exploatate de către acesta şi ucise pentru a fi consumate. Acesta este şi motivul pentru ce cei care consumă cantităţi mari de carne sunt exploataţi şi chiar ucişi de alţii, ba chiar, uneori, se ucid singuri. În afara furnicilor, nu cred că există un alt animal care să-şi mobilizeze fraţii şi copiii pentru a distruge o altă specie de animale, aşa cum face omul, care, din acest punct de vedere, este iraţional şi manifestă o judecată inferioară animalelor. Toţi cei ce consumă alimente cu conţinut de hemoglobină depind de ani-

male, care au capacitate de judecată inferioară, mai simplă decât a noastră, denumită "reflexe condiţionate". Pavlov n-a avut dreptate când a considerat şi omul un fel de maşină bazată pe reflexe condiţionate deoarece omul are cel puţin şase niveluri diferite de judecată: senzorială, sentimentală, intelectuală, socială, ideologică şi supremă. În virtutea celei de-a cincea capacităţi de judecată, omul se sinucide după ce şi-a ucis soţia care l-a înşelat şi, în virtutea celei de-a şasea, el îl poate ierta pe cel mai înrăit criminal. Căci mincinoşii, asasinii şi laşii nu trebuie nici pedepsiţi, nici blamaţi, dimpotrivă trebuie să li se demonstreze că sunt nişte nefericiţi, din cauza proastei alimentaţii sau a alimentaţiei părinţilor lor şi deci trebuie reeducaţi. Educaţia profesională (mecanică) transformă oamenii în roboţi, mai degrabă decât în „trestii gânditoare". În Orient, la şcoala primară, copiii sunt învăţaţi să gândească şi să se descurce singuri, dar această educaţie rămâne fără rezultat dacă ei au creierul insuficient dezvoltat şi sunt ca nişte mici animale.

Unii caută toată viaţa bani, putere, onoruri cu orice preţ. Ei nu se satură niciodată. Ca şi crocodilii, au capul mic şi fălci puternice, adică au creierul mai puţin dezvoltat decât gura şi maxilarele. Sunt oameni de acţiune şi mai puţin înclinaţi spre gândire. În regiunile unde există numeroase persoane cu astfel de caracteristici, unde se consumă multă carne şi clima este caldă (Yang), domină legea lui Lynch. Această lege însă ar putea fi uitată, dacă oamenii ar mânca mai puţină carne. Dacă această condiţie nu este îndeplinită, educaţia şcolară nu poate schimba prea multe. Iar dacă Gandhi n-ar fi renunţat la orice alimentaţie animală în timpul şederii sale în Anglia, el ar fi devenit un revoluţionar plin de cruzime.

Aţi înţeles, cred, că nu doar forma capului este cea care ne determină conduita, ci şi compoziţia alimentelor. De aceea, ne putem controla comportamentul prin alimentaţie. Putem fi proprii noştri stăpâni, sau nişte sclavi cu judecată de animal. O persoană foarte Yin poate să ajungă la crimă da-

că se hrăneşte cu prea multe alimente Yin. Ea poate fi chiar mai crudă decât un asasin Yang.

Nu trebuie însă să ne temem necondiţionat de alimentele de origine animală, căci totul depinde de cantităţile consumate: cantitatea transformă calitatea. Cantitatea este cea care primează, ceea ce este agreabil devine dezagreabil, dacă se depăşeşte măsura; ceea ce dorim din tot sufletul poate deveni respingător prin exces. Aici se poate vedea foarte bine superioritatea dialecticii asupra logicii formale. Orientalii înţeleg foarte bine că acelaşi rezultat poate fi obţinut prin doi factori opuşi şi că rezultate contrarii pot fi produse de cantităţi diferite ale aceluiaşi factor.

Dacă veţi cunoaşte principiile bucătăriei macrobiotice şi dialectica sa, puteţi yiniza sau neutraliza excesul de Yang din hrană, evitând astfel dominaţia unui mod de gândire inferior (crud, violent, criminal sau aservit) asupra celui superior.

PREPARATE CU PEŞTE

193. Koi-Koku (crap cu cereale)

Luăm un crap, de trei ori cantitatea de rădăcină de brusture, 3 linguri de *miso* şi una de ulei. Scoatem cu grijă părţile amare ale crapului, dar nici un solz, şi îl tăiem în felii de 2 cm grosime. Înăbuşim în ulei rădăcinile de brusture, rupte în bucăţi, punem deasupra crapul şi acoperim cu frunze de ceai folosite, cusute într-un săculeţ, şi cu destulă apă, pentru a acoperi totul. Lăsăm să fiarbă încet, 3 ore, iar dacă apa scade prea mult, mai adăugăm. Când solzii s-au înmuiat scoatem ceaiul şi stropim cu *miso* diluat. Mai fierbem puţin, până scade complet. Reţetă foarte bună pentru toate stările febrile, inflamaţii şi pentru mamele care nu au destul lapte. Ele trebuie să consume această mâncare timp de 5 zile. Se mai recomandă la otite, cancer, artrite, reumatism, tuberculoză.

194. Doradă roşie (Tai)

Curăţăm de solzi şi spălăm peştele, apoi îl presărăm cu sare. Îl dăm prin făină, apoi îl prăjim în ulei, la foc potrivit.

Când peştele este bine rumenit, îl aşezăm pe un platou, turnăm peste el sos (vezi Reţeta 195) şi servim.

195. Sos

Tocăm o ceapă, o varză mică, conopidă, morcovi. Amestecăm toate legumele şi le sărăm. Le punem la fiert cu puţină apă şi le lăsăm până sunt aproape moi. Îngroşăm apoi sosul cu *arrow-root* (*kuzu*) diluat cu apă. Acest sos se poate folosi şi la hrişcă, la paste, la fidea prăjită etc.

196. Pampano (sau Cavalla)

Curăţim un peşte, îl sărăm, îl dăm prin făină şi îl prăjim ca şi în reţeta 194. Servim cu cremă miso.

197. Peşte mic

Curăţăm bine peşti mici, de cca 6 cm, merlan, păstrăvi etc. Îi sărăm şi îi dăm prin făină. Îi frigem în ulei şi îi servim cu sos de soia. Această mâncare se recomandă la toate bolile Yin.

198. Stridii prăjite

Îndepărtăm tot lichidul de la stridii şi le sărăm, le dăm prin făină, apoi prin ou bătut şi pesmet. Le frigem în ulei.

199. Doradă pané

Tăiem o doradă în bucăţi mari, le sărăm, le dăm prin făină şi ou bătut, apoi prin pesmet. Le frigem în ulei. Servim cu soté de *creson*, de varză, morcovi etc.

Macroul, sardinele şi alţi peşti se pot prepara în acelaşi fel. Putem servi şi cu *ghimbir* ras.

200. Scoici St. Jacques

Scoatem carnea din cochilie şi o spălăm. O tăiem în bucăţi mici şi o gătim soté cu morcovi, ceapă etc. Reaşezăm preparatul în cochilii şi turnăm peste el un sos *Bechamel.* Dăm la cuptor. Bolnavii pot consuma doar legumele, fără carne.

201. Paneuri de creveți (Tenpura)

Curățim crevețiii şi îi sărăm, apoi îi cufundăm într-un aluat moale de clătite şi prăjim câte o lingură din acest amestec. Aluatul se face din o parte făină şi două de apă, fără să amestecăm prea mult. Dacă avem făină de orez, adăugăm cam o cincime. Amestecăm în această pastă şi un ou bătut. Pentru sos pregătim o supă limpede de *kombu* cu *bonito* uscat. Sărăm şi adăugăm sos de soia. Aşezăm crevețiii pe hârtie absorbantă, să îndepărtăm excesul de grăsime. Garnisim platoul cu ridichi albe şi pătrunjel verde. Servim sosul în boluri, pentru fiecare persoană.

202. Paneuri de doradă

Tăiem peştele în fileuri şi procedăm ca mai sus.

203. Paneuri de calamar

Îndepărtăm pielea de pe un calamar şi îl tăiem în bucăți de 3-6 cm. Procedăm ca mai sus. Aceste paneuri pot fi combinate cu paneuri de fasole verde, *creson,* pătrunjel, țelină, morcovi etc.

204. Paneuri combinate

La aluatul preparat ca în rețeta 201, adăugăm cepe mici, bucăți de *calamar,* de caracatiță, morcovi, toate tăiate în bucăți mici. Frigem apoi în ulei câte o lingură din acest amestec.

205. Ouă ochiuri

Înfierbântăm uleiul şi spargem în el un ou, pe care îl lăsăm să se prăjească doar pe jumătate.

206. Doradă crudă 1 (Sasimi)

Tăiem o *doradă* în bucăți mici. Le aşezăm pe un platou, cu ridichi şi morcovi felii. Servim în boluri mici, cu un sos preparat din ridichi rase şi *tamari.*

207. Ton crud (Sasimi)

Îndepărtăm pielea şi părțile sângerânde de la un ton. Îl tăiem în felii subțiri. Servim ca în rețeta precedentă.

208. Doradă crudă 2 (Arai)

Tăiem fileuri fine, pe care le sărăm şi le scurgem de apă într-o sită. După 20 de minute, lăsăm să curgă încet apă peste fileuri. Când s-au întărit, le aşezăm pe un pat de ridichi tocate, morcovi etc. Servim cu sos de soia şi *ghimbir* ras.

209. Crap crud (Arai)

Se prepară la fel ca şi în Rețeta 208.

210. Supă de țipari

Pregătim o supă de *miso* şi îi adăugăm câteva cepe mici. Spălăm țiparii şi apoi îi introducem în supa clocotită.

211. Yanagawa

Despicăm țiparii în două, dar fără să separăm cele două jumătăți. Înăbuşim în ulei rădăcini de brusture tăiate mic, peste ele aşezăm țiparii, cu tăietura în sus, şi turnăm deasupra un ou bătut. Stropim cu sos de soia şi lăsăm să fiarbă înăbuşit. Când servim, trebuie să avem grijă ca peştele să nu se sfarme.

212. Doradă sărată, prăjită sau coaptă la cuptor

Curățim de solzi o *doradă,* pe care apoi o presărăm cu sare. O coacem la cuptor sau o frigem pe flacăra aragazului. Acest peşte se poate prăji minunat şi la frigare, dar, în acest caz, e bine să învelim aripioarele şi coada în staniol. Dacă o facem la cuptor, o ungem în prealabil cu ulei. Pentru servit, o tăiem în bucăți mari.

213. Pampano prăjit şi sărat

Curățăm un peşte şi îl sărăm, apoi îl prăjim pe flacăra aragazului. Servim cu sos de soia. La fel se pot prepara macroul, ştiuca, sardine, barbun etc.

214. Ton

Tăiem un ton în bucăți mari, pe care le coacem la cuptor. Când sunt aproape gata, le cufundăm într-un amestec egal de apă şi sos de soia apoi le introducem din nou în

cuptor. Le aşezăm pe un platou, peste care turnăm restul de sos îngroşat cu *arrow-root (kuzu).*

215. Tocană de doradă

Înăbuşim în ulei bucăţi mari de morcovi, ceapă, varză, conopidă, adăugăm apă şi le fierbem. Tăiem peştele în bucăţi mici, le prăjim în ulei, adăugăm legumele şi le fierbem împreună. Facem apoi o pastă din pâine, făină rumenită în ulei şi o turnăm în cratiţa cu peşte şi legume. Conopida, care se sfărâmă repede, poate fi fiartă separat şi adăugată la urmă.

216. Nituké de doradă

Curăţăm o doradă şi o tăiem în felii, inclusiv capul, apoi o fierbem într-un amestec în părţi egale de apă cu sos de soia.

217. Consomé de doradă

Pregătim o supă cu *arrow-root* şi *bonito* uscat: când apa fierbe, adăugăm trei linguri de fulgi de *bonito.* Fierbem amestecul, apoi îl strecurăm. Tăiem peştele în bucăţi mici şi îl fierbem rapid. De asemenea, fierbem câteva minute arpagic tăiat felii şi câţiva biscuiţi crocanţi (vezi Reţeta 233). Turnăm zeama de la aceste fierturi în supa iniţială. Ingredientele le aşezăm în boluri mici şi turnăm deasupra supa, după ce am sărat-o. În fiecare bol punem o bucată de coajă de portocală şi îl acoperim. În acelaşi mod se poate prepara consomé de pui, de raţă, de creveţi sau de peşte.

218. Supă de scoici

Tăiem o ceapă şi o înăbuşim în ulei. Adăugăm scoicile, bine spălate, şi puţin vin alb, diluat cu apă. Lăsăm să fiarbă încet. Sărăm doar atunci când se deschid cochiliile.

219. Scoici "palurde" cu miso

Scoatem carnea din cochilii. (Dacă se deschid greu, le punem în apă clocotită). Înăbuşim o ceapă, adăugăm *miso* diluat şi amestecăm bine. În fiecare cochilie punem puţin din acest sos şi carnea scoicii. Acoperim şi le punem pe foc, câteva minute.

220. Nituké de calamar

Scoatem calamarul din cochilie şi îl tăiem bucăţi mici. Îl înăbuşim în ulei, împreună cu napi şi morcovi. Sărăm şi adăugăm sos de soia.

221. Sushi

Tăiem un ton în felii subţiri. Preparăm o omletă, pe care o tăiem în felii de aceleaşi dimensiuni ca şi peştele. Scoatem carnea din câteva scoici şi o fierbem în sos de soia. Fierbem orez, la care adăugăm suc de portocale şi îl lăsăm să se răcească. Luăm câte o lingură de orez şi formăm din el rulouri, în palma mâinii stângi . Pe fiecare rulou aşezăm câte o bucată din ingredientele de mai sus şi, cu degetul, le înfundăm în orez. Servim cu sos de soia, în care am pus *ghimbir* ras.

222. Hako sushi

Pregătim orezul ca mai sus. Tăiem felii subţiri de peşte. Tăiem fin rădăcină de lotus şi morcovi, pe care le înăbuşim în ulei. Facem o papară, din câteva ouă. Într-o formă, aşezăm peştele, ouăle şi legumele. Acoperim totul cu un strat de orez. Răsturnăm pe un platou şi tăiem felii, pe care le servim cu sos de soia.

DESERTURI

223. Karinto

Facem un aluat uşor, din două ceşti de făină, două linguri de susan, o linguriţă de praf de scorţişoară şi apă. Întindem aluatul, îl tăiem în fâşii şi le coacem până ce devin crocante. Putem da aluatului şi alte forme, putem înnoda fâşiile sau putem trece una din extremităţi printr-o tăietură făcută la cealaltă extremitate.

224. Karinto cu mălai

Se prepară ca şi precedenta, doar că avem în părţi egale făină de grâu şi de porumb.

225. Karinto cu hrişcă

Aceeaşi reţetă, dar cu făină de hrişcă. Este o excelentă gustare pentru bolnavi.

226. Karinto cu mei

Amestecăm mei şi făină în părţi egale. Adăugăm alune sau nuci, tăiate în bucăţele mici, şi coajă de portocală rasă. Frământăm cu apă. Formăm din acest aluat bastonaşe de 10 cm, pe care le tăiem în felii fine înainte de a le frige. Putem utiliza făină de grâu, de orez, de porumb etc. şi putem adăuga mici cantităţi de arahide, stafide etc.

227. Pâine Ohsawa

Patru părţi făină de grâu, două de porumb, două de castane, două de *hrişcă*. Adăugăm puţin ulei şi câteva stafide, apoi frământăm totul cu apă. Coacem într-o formă, unsă cu ulei, şi deasupra ungem cu ou. Pentru bolnavi nu punem nici stafide, nici nuci. Feliile de pâine pot fi prăjite în ulei. Această pâine nu conţine drojdie, deci nu este uşoară, dar este excelentă dacă e bine masticată.

228. Prăjitură cu mere

Tăiem merele felii, presărăm puţină sare şi le fierbem, pe foc, mic în sucul propriu. Pregătim un aluat cu care căptuşim o tavă şi deasupra punem pireul de mere. Pentru crustă, vezi capitolul pateuri.

229. Mere la cuptor 1

Scoatem mijlocul mărului, cu grijă, să nu-l găurim până la fund. Umplem cu unt de susan *(tahin)* şi puţină sare, apoi coacem la cuptor.

230. Mere la cuptor 2

Pregătim un aluat de tartă şi îl întindem în strat subţire. Tăiem careuri, suficient de mari, ca să cuprindă mărul. Pregătim merele ca în reţeta precedentă şi le învelim în aluat. Înainte de a le da la cuptor, le ungem cu gălbenuş. Restul de aluat poate fi tăiat în fâşii pentru decor. Dacă merele sunt prea mari, le putem tăia în sferturi, dar e preferabil să folosim mere întregi.

231. Plăcinţele cu mere

Pregătim un aluat, pe care îl tăiem în rondele de cca 10 cm diametru. Aşezăm pe ele o linguriţă de compot şi le pliem

în două. Apăsăm marginile cu furculiţa, ca să se lipească. Le coacem la cuptor.

232. Prăjitură cu stafide

Întindem un aluat în strat subţire, tăiem rondele de 6 cm diametru. Aşezăm câteva stafide şi procedăm ca mai sus. Ungem cu gălbenuş, înainte de a le da la cuptor. Putem înlocui stafidele cu arahide. Variante:

1. Rulăm fâşii de aluat în jurul unor bastonaşe de lemn, de grosimea degetului mic. Le frigem în ulei. Lăsăm să se răcească, apoi scoatem bastonaşul. În locul lui, introducem compot de fructe, puré de castane, puré de dovleac etc.
2. Decupăm aluatul în fâşii de 4/12 cm. Învelim cu ele conuri de lemn, de 6 cm la bază şi ascuţite la vârf. Le dăm la cuptor. Scoatem lemnul şi umplem cu compot, puré de castane, de dovleac etc.

233. Craquelin (sărăţele/biscuiţi)

Frământăm făină de grâu, de ovăz sau de porumb cu puţin ulei, sare şi apă. Întindem aluatul şi îl tăiem în pătrate cu latura de 5 cm. Le înţepăm cu furculiţa şi le coacem la cuptor. Pentru a obţine biscuiţi, lăsăm aluatul puţin mai gros şi îi dăm gust cu scorţişoară sau *ghimbir.*

234. Halva

O ceaşcă de gris, două linguri de stafide, două linguriţe de praf de scorţişoară şi un măr. Rumenim grisul în 4 linguri de ulei. Adăugăm stafidele şi mărul tăiat bucăţele. Turnăm în acest amestec patru volume de apă, o linguriţă de sare şi fierbem la foc mic. Când amestecul s-a îngroşat adăugăm scorţişoara. Umezim o formă cu puţină apă şi turnăm amestecul. Când s-a răcit, răsturnăm pe o tavă şi tăiem în bucăţi. Putem alterna acest amestec cu castane, puré de castane sau de dovleac.

235. Grisul

Grisul poate fi folosit şi ca hrană de bază, dacă este din boabe de orz rumenite în puţin ulei. El trebuie să provină din cereale complete.

236. Sanviciuri

Putem face sanviciuri cu diferite *nituké,* cu cremă de dovleac, cu nuci, cu compot de mere etc. Pentru bolnavi, cea mai bună este pâinea Ohsawa fără stafide, coaptă la cuptor şi apoi tăiată în felii subţiri. Pentru sanviciuri putem folosi, de asemenea, *chapati,* clătite etc.

237. Canapele

Întindem diferite preparate pe bucăţele pătrate de pâine, pe care le dăm la cuptor, pentru câteva minute.

CAPITOLUL X

SUGESTII PENTRU CÂTEVA BOLI

După ce aţi studiat principiul Yin-Yang, aţi putut alege unul din cele 10 moduri de a vă alimenta, pentru a vă întări sănătatea şi a atinge fericirea. Regimul 7 este cel mai uşor de adoptat şi cel mai eficace. Dacă doriţi să-l urmaţi, nu mai aveţi nimic de adăugat la el. După ce starea sănătăţii vi s-a ameliorat, puteţi consuma orice aliment, orice băutură prezentate în capitolul despre bucătăria macrobiotică. Dacă însă doriţi să grăbiţi procesul de vindecare, în paralel cu regimul 7, alegeţi dintre următoarele sugestii pe cea care se potriveşte cel mai bine cazului dv.

Febră: *Arrow-root* (183); *ume–syo-kuzu* (191); supă de orez (22); cremă de orez completă (22 *a*). Ca remedii externe: cataplasme cu clorofilă, cu pastă de fasole (240), de soia (248) sau de crap (293, 249).

Inflamaţii: remedii externe: compresă cu *arbi* (239), cu *tohu* (240), cu clorofilă (250) sau crap (193, 249).

Diaree sau dizenterie: *kuzu* (183); *ume-Syo-Kuzu* (191). Remedii externe: cataplasme cu *ghimbir* (238) sau rădăcină de rodu-pământului (247); băi de şezut cu *ghimbir* (245).

Răceală (guturai): *kuzu* (183), *ume-syo-kuzu* (191), cremă de orez (78,157,181,186,192).

Tuse, inclusiv tusea convulsivă: ceai *kohren* (182) sau de lotus (184). Remedii externe: cataplasmă cu ghimbir (238), cu *arbi* (71, 157, 184 bis, 231).

Umflături: supă de ridichi (187), supă de *azuki* (185).

Eczeme sau răni: urmaţi strict regimul 7 şi beţi cât mai puţin posibil (178, 238, 241, 256, 260, 54, 235, 239).

Paralizii: Procedaţi ca mai sus. *Nituké*-urile de *creson*

(56), de păpădie şi de scaiete sunt foarte eficace (136, 170, 71,143, 144, 144 bis).

Anemie şi slăbiciune generală: Acelaşi regim ca mai sus, cu *tekka* (156). Cât mai puține lichide (176,178,179, 192 a, 172, 56, 177 bis).

Paraziți intestinali şi disenterie amibiană: decoct de podbal (173); un pumn de orez crud la micul dejun, luat pe stomacul gol şi masticat de cel puțin 100 de ori fiecare îmbucătură. Urmați foarte strict regimul 7 cu *gomasio* (50), prune *umebosi* (51), un pumn de semințe de dovleac (49) recomandate în special contra teniei (192 *b*, 192 *c*).

După cum se ştie, există un foarte mare număr de boli al căror diagnostic este greu de stabilit, chiar şi pentru medicii cu cabinete bine utilate. În realitate, fiecare boală se manifestă printr-unul din simptomele de mai sus, iar dacă aplicați regimul macrobiotic, în special regimurile 5 şi 6, vă puteți trata singuri, urmând şi recomandările de mai jos, pentru tratamentul extern.

238. Compresă cu ghimbir

Coasem într-un săculeț de pânză un sfert de rădăcină de *ghimbir* ras (sau o linguriță plină cu praf de *ghimbir*) şi frământăm săculețul în 2-4 l apă caldă. Înmuiem un şervet în acest lichid, care trebuie să fie cât mai cald, şi îl aplicăm pe partea bolnavă. Acoperim cu un alt şervet, ca să nu se răcească. Schimbăm compresa de 3-4 ori, timp de 15 min.

239. Cataplasmă cu arbi (ignamă rotundă)

Arbi este un cuvânt indian care se traduce prin *stato-imo* în japoneză şi *igname ronde* în franceză. Zdrobim o astfel de legumă crudă cu grijă şi adăugăm, în aceeaşi cantitate, făină de grâu. Dacă amestecul este prea lichid, adăugăm şi 10% *ghimbir* crud. Întindem această pastă pe o hârtie sau nylon în grosime de 1,5-2 cm. Aplicăm pe partea bolnavă, acoperim cu nylon şi cu un prosop şi o păstrăm aşa mai multe ore. Această cataplasmă trebuie folosită după compresele cu

ghimbir, de 4-5 ori pe zi. (Se poate înlocui cu cataplasma de *hrişcă*. Vezi Rețeta 259 - n.t.)

240. Cataplasmă cu tohu

În pasta de soia (*tohu*) adăugăm 10% făină şi aplicăm această pastă direct pe partea inflamată. Ea va reveni repede la normal, febra şi durerile vor dispărea şi ele. Nu se recomandă a se folosi la varicelă sau rujeolă.

241. Susan şi ghimbir

Amestecând o lingură de ulei de susan şi una de suc de *ghimbir*, vom obține un excelent remediu contra durerilor de cap, a mătreței, a căderii părului. O picătură în ureche calmează toate inflamațiile urechii interne. Foarte bun pentru reumatism şi eczeme (după compresa de *ghimbir*).

242. Ulei de susan

Filtrăm uleiul de susan printr-o bucată de pânză şi punem câte o picătură în fiecare ochi, înainte de culcare. Uneori poate fi puțin dureros dar este un excelent remediu contra afecțiunilor oculare Acest ulei este excelent şi pentru întreținerea părului, pentru prevenirea calviției şi a încărunțirii.

243. Baie de şezut 1, baie de clorofilă

Fierbem 2-3 pumni de frunze uscate de ridiche albă japoneză în 4 litri de apă, cu un pumn de sare. Ne acoperim bine şi din când în când, adăugăm decoct fierbinte de tuie. După această baie de şezut, de 15-20 minute înainte de culcare, luăm şi o ceaşcă de ceai verde cu sos de soia. Este un tratament excelent pentru toate afecțiunile genitale feminine.

244. Baie de şezut 2

La fel ca precedenta, dar înlocuim tuia cu sare.

245. Baie de şezut cu ghimbir

Într-un săculeț de pânză, coasem ½ kg *ghimbir* zdrobit şi îl fierbem în opt litri de apă. Este excelent în caz de dezinterie. Dacă starea bolnavului nu este foarte rea, se poate reduce cantitatea de *ghimbir* la jumătate. Înmuiem un

prosop în acest lichid şi-l aplicăm pe abdomen.

246. Compresă cu sare

Încălzim cca 1 kg de sare, pe care o punem într-un săculeţ de pânză, pe care îl aplicăm pe partea bolnavă sau pe burtă, în caz de dureri şi diaree.

247. Compresă cu rădăcină de rodu-pământului (konophallus konjak)

Fierbem cca 1 kg de rădăcini şi le aplicăm sub formă de comprese pe partea bolnavă.

248. Cataplasmă cu soia (Tohu)

Înmuiem peste noapte o ceaşcă de soia în 5 volume de apă. Le zdrobim şi adăugăm puţină făină. Aplicăm această pastă pe frunte, când avem febră, sau pe orice parte inflamată a corpului. A nu se folosi la varicelă sau rujeolă.

249. Cataplasmă cu crap

Tăiem capul unui crap de aproape 1 kg şi recoltăm sângele, pe care bolnavul îl va bea înainte de a se coagula. Zdrobim peştele cu grijă şi îl aplicăm pe pieptul bolnavului, căruia îi luăm temperatura tot la 30 de minute. Când temperatura a revenit la normal, după 5-6 ore, îndepărtăm cataplasma. Mulţi bolnavi au fost vindecaţi prin această metodă, după ce zadarnic au încercat toate antibioticele.

250. Cataplasmă cu clorofilă

Zdrobim frunze de *creson,* de spanac, de napi, de varză etc. Le aplicăm pe frunte pentru a calma febra.

251. Compresă cu ceai

Prăjim ceai *bancha* (ceai verde, natural) şi facem o infuzie, la care adăugăm 5% sare. E bună pentru ochi, aplicată sub formă de comprese, timp de 10-15 minute, de trei ori pe zi.

252. Denti

Luăm o vânătă sărată şi uscată şi o coacem, până se carbonizează. Folosim cenuşa rezultată ca pastă de dinţi.

Aplicată pe dintele dureros, va face să dispară imediat durerea. Dacă suferim de gingivită, frecăm dinţii şi gingiile în fiecare seară, înainte de culcare.

253. Cataplasmă cu orez

Zdrobim orez crud şi îi adăugăm puţină apă. Aplicăm această pastă direct pe partea bolnavă sau pe rană.

254. Baie de şezut 3

Fierbem ½ kg frunze de napi cu un pumn de sare, în 6 l de apă. Baia să fie cât mai fierbinte, o dată, înainte de culcare.

255. Baie de şezut 4

Dizolvăm 150 gr de sare marină, în 6 l apă. Facem baia cât mai fierbinte, înainte de culcare.

256 „Ebayu"

Ne procurăm frunze de napi, ofilite sau uscate. Fierbem ½ kg de frunze proaspete (150 gr frunze uscate) în 4 l de apă, cu un pumn de sare. Este foarte eficace contra eczemelor, în caz de ciclu dureros (baie de şezut timp de cel puţin 20 minute, înainte de culcare).

257. Suc de mere

Se foloseşte sub formă de frecţie pe cap, contra durerilor de cap.

258. Suc de ridichi

Se foloseşte sub formă de frecţie pe cap, în caz de dureri de cap însoţite de febră.

259. Cataplasmă cu hrişcă

Fierbem uşor hrişca în apă sărată. Zdrobim boabele, astfel încât să obţinem o pastă. Poate fi folosită în locul de cataplasma cu *arbi.*

260. Nukayu

Fierbem 4 pumni de tărâţe de orez, în 2 litri de apă. Pasta obţinută o punem într-un săculeţ de bumbac. Aplicăm pe eczemă.

CAPITOLUL XI

REGIMURI CURATIVE

Sfaturile dietetice de mai jos nu vă sunt necesare, dacă urmați regimul 7 sau dacă starea sănătății dv. nu este critică. Pentru a vă ameliora sănătatea este suficient să respectați Regimul 7 sau 6, fără alt ajutor din afară, fără nici un adaus, bazându-vă doar pe post şi rugăciune, aşa cum recomandă toate marile religii. Dacă sănătatea nu vi se ameliorează în acest fel, înseamnă că nu cunoaşteți adevăratul sens al rugăciunii şi al postului, înseamnă că ați pierdut credința în Dumnezeu, Creatorul Universului; înseamnă că aveți o credință falsă, credință în ceva ce pretinde a se substitui lui Dumnezeu, ca „ştiința" sau o nouă religie, ca misticismul, spiritualismul, conceptualismul, reforma socială, sau înseamnă că sunteți superstițios.

Adevărata religie nu constă în a „cere" mereu, ci în a ne concentra în permanență asupra ordinii universului, asupra Împărăției Cereşti şi a Justiției Divine. Adevăratul post nu înseamnă a ne abține total de la orice hrană sau băutură, dimpotrivă, înseamnă a ne rezuma la tot ceea ce este indispensabil pentru a trăi, şi la nimic altceva. Nu ne putem lipsi de aer, apă sau lumină. Cerealele, care constituie baza în alcătuirea ființei noastre, sunt sinteza cea mai minunată a acestor elemente. Cerealele, focul şi sarea diferențiază omul de animal, şi asta este un lucru esențial. Omul aproape că a uitat, el şi-a abandonat aproape total Mama Natură, nefăcând decât să caute plăcerea simțurilor şi un mod de viață complicat, care duce la tot felul de dificultăți şi nenorociri.

Abandonați tot ceea ce nu este necesar vieții dv., cel puțin timp de o săptămână sau două, şi veți întrevedea ceea ce înseamnă libertatea, fericirea şi dreptatea. Veți înțelege repede că toți cei ce adoptă regimul macrobiotic sunt perfect imunizați împotriva bolilor. Decizia vă aparține.

Abcese: Regimul 7, cu *gomasio* (50) (fără exces). Beți cât mai puțin posibil (192, 238, 239).

Anevrism: Regimul 7, cu *gomasio* (50) şi *shoyu* (178,1130, 142 bis, 238).

Anorexie (lipsa poftei de mâncare): Consumați orez *„kayu"* (15 b), *miso* „Zasui" (20), cremă de orez (22 *a*, 192 *a*) cu *gomasio* (50) şi *shoyu* (*tamari*) (78, 172, 178).

Anxietate: Se tratează ca şi epilepsia.

Apoplexie: Nu veți ajunge niciodată la aşa-ceva dacă urmați un regim macrobiotic, dintre care cel mai bun este 7.

Apendicită: Nici un adept al regimului macrobiotic nu poate suferi de această boală. Cel mai bun regim este 7 sau 6. Cremă de orez complet şi rădăcini prăjite în ulei de susan şi sărate. Cel mai bun tratament extern este cataplasma cu *arbi* (239), după compresa cu *ghimbir* (238). În caz de urgență, înghițiți trei linguri de suc de ridichi negre.

Arsuri: Adoptați Regimul 7 şi nu beți nimic timp de câteva zile. Aplicați ulei de susan. Prunele *umebosi* sunt şi ele eficace.

Artrită: Această boală este uşor de vindecat, ca toate bolile aşa-zise „incurabile". Adoptați strict Regimul 7 şi tratamentele (238, 239,144, 130, 71, 241, 193, 142 bis, 192 d, 156).

Astigmatism : Există două forme:

- forma Yin - liniile orizontale nu sunt percepute: Regimul 7, beți cât mai puțin, *gomasio, shoyu (tamari);*
- forma Yang - liniile verticale nu sunt percepute: Regimul 7 sau 6.

Atonie gastrică: Orez integral bine fiert sau prăjit, *chapati* (94), clătite din făină de hrişcă 70-80% (129), *gomasio* (50), *shoyu (tamari).*

Arterioscleroză: Opriți consumul de produse de origine animală. Regimul 7, *gomasio* (50), *shoyu (tamari*), (130,142 bis), comprese cu *ghimbir* (238).

Boala lui Addison: Regimul 7 cu *gomasio* (50) şi *shoyu (tamari).* Beţi cât mai puţin posibil (178, 176).

Boala lui Basedow: Foarte uşor de vindecat cu Regimul 7 şi *gomasio* (50).

Boala lui Parkinson: Există două variante, cea Yin şi cea Yang, care nu sunt recunoscute de medicina oficială. Prima constă în tremurături, iar cea de-a doua se manifestă printr-o agitaţie mult mai pronunţată. Prima se vindecă prin Regimul 7 cu puţin *gomasio* (50) şi reducerea lichidelor, iar cea de-a doua cu Regimurile 5 sau 4 fără *gomasio* (50) şi consumând lichide moderat (130, 142 bis, 144, 144 bis, 56).

Boli de inimă: Mortalitatea cauzată de bolile de inimă la americani este cea mai mare din lume şi medicina occidentală nu-i poate opune nici mijloace preventive, nici curative, chiar dacă s-au cheltuit milioane pentru cercetare. După medicina noastră, multiplele cauze ale bolilor de inimă sunt toate din categoria Yin. Inima este unul din organele cele mai Yang ale corpului şi, ca atare, cel mai mare inamic este elementul Yin. S-ar putea scrie o carte groasă despre bolile de inimă, nu este momentul acum, dar puteţi s-o scrieţi dv., urmând Regimul 7 cu *gomasio* (50), *tamari,* şi *tekka* (156). Puteţi încerca Reţeta 188, când cazul este grav, o dată pe zi, timp de trei zile, şi veţi fi surprinşi de ameliorare (192 c, 192 d. 178. 144, 170, 130, 142 bis). Beţi cât mai puţin posibil şi luaţi înainte de culcare o linguriţă de gomasio sau *tamari.*

Boli de stomac: Consumaţi *syo-ban* (178), *umé-syoban* (190 bis), cremă de orez cu puţin *gomasio* (50) sau aplicaţi Remediile 238, 239. În caz de dureri, înghiţiţi puţină *dentie* (252) diluată în apă. Beţi, de asemenea, ceaiul 192 *c.*

Boli de rinichi: Aceste boli sunt numeroase, dar aminteşte-vă că rinichii sunt foarte Yang, de trei ori mai mult decât inima. De aceea, toate bolile de rinichi se datorează unei alimentaţii Yin şi îndeosebi consumului de băuturi prea Yin.

Beţi din ce în ce mai puţin şi evitaţi orice hrană foarte Yin consultând tabelul alimentelor. Regimul specific constă în consumul de cremă de orez (192 *a*), suc de *azuki* cu puţină sare (185). Dacă boala e serioasă, folosiţi Remediile: 238, 239, 3, 123, 178, 50.

- Tuberculoză renală: luaţi în plus *hrişcă* (25, 30).
- Albuminurie: o boală foarte Yin, constând în dilatarea glomerulelor lui Malpighi – aceleaşi recomandări.
- Uremie – aceleaşi recomandări, dar încetaţi să consumaţi produse animale, consumaţi *gomasio* (50) cât mai mult.

Boli de stomac: Consumaţi *"syo-ban"* (178), *ume-syoban* (190 bis), cremă de orez cu puţin *gomasio* (50) sau aplicaţi Remediile 238, 239. În caz de dureri, luaţi puţină *dentie* (252) diluată în apă. Beţi, de asemenea, decoct 192 *c.*

Cancer: Această boală e foarte interesantă, căci, împreună cu bolile de inimă şi cele mintale, este una dintre bolile cele mai devastatoare ale timpului nostru şi un exemplu de ineficacitate a medicinei simptomatice moderne.

Ignorarea legilor după care este alcătuit universul face ca medicina să fie incapabilă de a tămădui chiar şi unele boli nesemnificative, ca negii, sau să împiedice apariţia lor. Orice tratament medical bazat pe examinarea simptomelor este analitic, în consecinţă, negativ şi distructiv. De exemplu, se încearcă diminuarea febrei fără a se cunoaşte mecanismul şi originea ei, sau se utilizează substanţe alcaline pentru a combate excesul de aciditate, lucru ce ar putea fi vindecat cu uşurinţă prin simpla oprire a consumului de alimente producătoare de aciditate. Împotriva oricărei boli microbiene, medicina foloseşte antibiotice, fără a elimina ceea ce favorizează dezvoltarea microbilor şi, în cele din urmă, se distrug prin chirurgie organele bolnave fără a atinge cauza reală a bolii, care provine deseori dintr-o concepţie greşită în materie de alimentaţie. Cancerul, ca şi bolile mintale şi cardiace, este impasul în care a ajuns medicina simptomatică, deoarece ea

nu se apleacă asupra proceselor vitale.

Cancerul este maladia cea mai Yin şi e uşor de vindecat, la fel ca şi alte boli, revenind la modul cel mai natural de alimentaţie, Regimul 7. Dacă nu aveţi încredere în cuvintele lui Isus: "rugăciune şi post", încercaţi recomandările noastre. Cereale specifice pentru cancer: *hrişca, gomasio* (50), *tamari.* Beţi cât mai puţin posibil (25, 30, 50, 156, 193, 238, 239).

Cataractă: Boală cauzată de consum de zahăr şi de vitamină C în exces. Adoptaţi Regimul 7 şi consumaţi *gomasio* (50).

Căderea părului, mătreaţă, calviţie: Aceste afecţiuni se datorează unui exces de Yin, adică abuzului de vitamina C, fructe, zahăr, salate, produse bogate în potasiu şi fosfor. Opriţi consumul acestor produse şi vă vindecaţi fără tratament. Puteţi face o experienţă interesantă. Consumaţi un aliment foarte Yin ca, de exemplu, o pară, o vânătă, o roşie, oţet, miere înainte de culcare. Veţi fi surprinşi văzând că pe pernă şi pe piaptăn va fi mult mai mult păr decât în ziua precedentă. Reţineţi că toate cosmeticele, tincturile, loţiunile, precum şi pieptănele şi periile din plastic sunt foarte Yin (142 bis, 241, 242).

Cârcei: Cârceii sunt cauzaţi de alimente prea Yin, mai ales de excesul de zahăr şi de fructe. Această afecţiune atacă în primul rând picioarele, care sunt cele mai Yang şi, de obicei, pot neutraliza excesul de Yin. Dacă afecţiunea atacă inima, este fatal. Toate simptomele de boală precum şi durerile nu sunt decât semnale lansate de providenţă; dacă le ignorăm şi le anulăm cu calmante, distrugem aceste avertismente, care sunt foarte preţioase. Aplicaţi comprese cu *ghimbir* (238).

Cecitate cromatică: Există două forme:

- forma Yin, albastră: roşul nu este perceput. Regimul 7, *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Reduceţi consumul de lichide.
- forma Yang, roşie: nu se percepe culoarea albastră. Regimul 7 sau 6.

Cecitate nocturnă: Regimul 7 sau 6, în fiecare zi pătrunjel tocat, *gomasio* (50), (52, 143, 56,177).

Ciclu menstrual neregulat: Urmaţi Regimul 7, 6 sau 5 cu ceai *Mu.* Beţi mai puţine lichide. Faceţi băi de şezut (243, 244, 254, 255, 256, 180, 192 *c*).

Cistită: Urmaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Beţi cât mai puţin (192 *a,* 3,185,178,123, 238, 239).

Congestie: Regimul 7 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Beţi cât mai puţin (238).

Conjunctivită Regimul 7 cu un pic de *gomasio* (50), (192 *a*, 156, 54, 238, 239, 242, 251).

Constipaţie: Constipaţia, congestia se datorează consumului de alimente prea bogate în elemente Yin ca zahărul, vitamina C, salata, fructele, cartofii, vinetele, roşiile (a se consulta lista alimentelor Yin). Eliminaţi-le şi veţi fi vindecaţi, ca şi cum v-aţi trezi dintr-un coşmar. Dacă, urmând Regimul 7, nu v-aţi vindecat, înseamnă că este un caz grav. Intestinele dv., rădăcinile vieţii, au pierdut orice elasticitate şi sunt complet paralizate. Nu vă temeţi, aşteptaţi câteva zile, chiar câteva săptămâni fără să vă neliniştiţi, atâta timp cât urmaţi Regimul 7. Ceea ce are un început are şi un sfârşit şi evacuarea naturală se produce mai devreme sau mai târziu, de îndată ce intestinele dv. îşi vor fi regăsit suplеţea. Nici o fermentaţie periculoasă nu se va produce în organismul dv. dacă vă alimentaţi după principiile macrobioticii. Este recomandată hrişca (25, 30), *gomasio* (50), *chapati* (94), *"chana"* (năut prăjit în nisip, cu germeni şi coajă), 50 gr pe zi (171).

Decalcifiere: Este datorată unui exces de Yin: zahăr, fructe, vitamina C, cartofi, alimente acide. Cura este simplă: încetaţi a mai consuma aceste alimente şi adoptaţi un regim echilibrat macrobiotic. Cel mai bine este să urmaţi un anumit timp Regimul 7 cu *gomasio* (50) şi *kimpira* (54, 136, 156, 130, 142 bis). Beţi cât mai puţin.

Degerături: Este o afecțiune Yin. Adoptați Regimul 7 sau 6 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Beți cât mai puțin. Puteți proteja pielea aplicând puțin ulei de susan (130, 142 bis, 178, 238).

Dezlipire de retină: Urmați Regimul 7, fără să consumați deloc lichide timp de câteva zile. Veți fi surprinși, ca și medicul dv., de rezultatele acestei cure naturale.

Diabet: Această boală este provocată de un exces de Yin în alimentație. Nici un doctor nu poate vindeca diabetul, nici la 30 ani după descoperirea insulinei, așa încât numărul diabeticilor crește pe zi ce trece. De ce, așadar, să nu revenim la doctrina lui Isus? Această boală incurabilă poate fi vindecată în 10 zile dacă bolnavul înțelege sensul "rugăciunii și al postului", al ordinii universale, și dacă are voință puternică. În caz contrar, va cheltui pe doctori și medicamente toată viața. Nu va trebui să meargă în infern după moarte, căci se află deja acolo.

Cel mai bun mod de a vindeca această boală este adoptarea Regimului 7, adăugând în plus 100 gr *potimarron* (dovleac de copt) fiert cu 50 gr fasole *azuki* provenind din același ținut. Aceste două legume pot fi cultivate cu succes și în Europa. Deși orezul, dovleacul și *azuki* conțin hidrați de carbon, ele pot foarte bine să vindece diabetul, fără nimic altceva. Dacă diabetul dispare în urma unui regim lipsit de hidrați de carbon, cura nu este completă. Bolnavul se află doar într-o condiție negativă, ca și cum ar fi în închisoare (3, 71, 73, 74, 123, 156, 192 *d,* 185).

Diaree, dizenterie: Nu beți apă, aplicați remedii externe pe abdomen (238, 239) sau faceți o baie de șezut (245, 246, 255). Beți băuturi Yang (183, 191) (2-3 cești pe zi). Cremă de orez (22 *a*). Dacă nu obțineți rezultatul dorit, faceți o spălătură cu o soluție foarte sărată și foarte caldă sau faceți o moxă pe ombilic (umpleți ombilicul cu sare și aprindeți deasupra o crenguță de pelin).

Diaree la copii: Această afecțiune e cauzată de exces de Yin, vitamina C, fructe. Se respectă Regimul 7 și se aplică Tratamentele 183, 238, 245. Se pot, de asemenea, face moxe pe ombilic (vezi rețeta precedentă).

Dureri de cap: Durerile de cap sunt uneori un avertisment înaintea unei hemoragii cerebrale. Se datorează consumului exagerat de alimente Yin. Dacă luați un medicament ce suprimă doar durerea, vă sinucideți, căci nu faceți decât să disimulați boala paralizându-vă sistemul nervos care vă este apărarea. Orice durere de cap indică un exces de aciditate, și se știe că aspirina este un acid foarte puternic, ca toate vitaminele. Urmați regimul macrobiotic și luați câte o linguriță de *gomasio* (50). Următoarele băuturi macrobiotice sunt, și ele, foarte bune: 171, 172, 176, 178, 184, 192 a, 183, 257, 258 etc. Vezi și recomandările pentru guturai.

Dureri de dinți: Consumați *„syo-ban"* (178), *„ume-syoban"* (190 bis), cremă de orez cu puțin *gomasio* (50) sau aplicați Remediile 238, 239. În caz de dureri mari, înghițiți puțină „dentie" (252) diluată în apă. Beți și ceaiul 192 *c.*

Eczeme: Nu este necesar nici un tratament special, dar urmați cu strictețe Regimul 7, bând cât mai puține lichide. Specifice: *"Kinpira"* (54, 238, 241); *"Nikayu"* (260); *"Hibayu"* (256, 239).

Elefantiazis: Regimul 6 și interzicerea leguminoaselor.

- *Gomasio,* 2 linguriță la fiecare masă;
- supă de ridichi, nr. 2 (187) (o dată la două zile);
- comprese cu *ghimbir,* de două ori pe zi (238);
- cataplasmă cu *arbi,* de două ori pe zi (239);
- 5 linguriță de susan pe zi, în legume;
- consumați mei, făină de grâu, *hrișcă,* fulgi de ovăz, orez sau orz (150-300 gr pe zi);
- 20 gr de ridiche crudă pe zi.

Enuresis: Opriți consumul de alimente bogate în vitamina C, potasiu, fosfor și apă, cum ar fi cartofi, vinete, porto-

cale, grapefuit etc. şi urmaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50). În acest fel, inconvenientul poate fi vindecat rapid. După vindecare consumaţi o roşie, un cartof, o portocală sau orice aliment dulce şi veţi constata o recidivă a doua zi-dimineaţa.

Epilepsie: Nici un medic nu poate vindeca această boală, pe care Isus o vindeca aşa de uşor prin rugăciune şi post. Soţia mea a vindecat mulţi bolnavi de epilepsie, uneori în trei zile. Cel mai bun mijloc este de a adopta Regimul 7, fără lichide timp de mai multe zile.

Febra tifoidă: Boală tipică Yin. Adoptaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50). Beţi cât mai puţin. Aplicaţi comprese cu *ghimbir* (238 şi 245, 246, 255). Consumaţi *kuzu* (183).

Flebită: Urmaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50) *shoyu (tamari), tekka* (156, 130, 142 bis). Băi de şezut (243 sau 244). Comprese cu *ghimbir* (238) şi cataplasmă cu *arbi* (239).

Gaze intestinale: Urmaţi Regimul 7 sau 6 cu *gomasio* (50) cât mai multe zile. Consumaţi năut *(„chana")* prăjit în nisip, cu germeni şi coajă, 50 gr pe zi.

Glaucom: Provocat de un exces de alimente Yin, în special grăsimi şi alcool. Urmaţi Regimul 7 şi beţi cât mai puţin.

Gonoree: Cei care au adoptat regimul macrobiotic nu pot fi afectaţi de această boală, şi de nici o altă boală venerică. Dacă suferiţi de alt fel de boli, urmaţi Regimul 7 şi consumaţi cât mai mult *gomasio* (50) timp de o săptămână sau două. Puteţi bea orice lichid Yang, adică 168, 171, 172, 173, 176, 178, 179, 180, 181, 190, 191 etc.

Greţuri matinale: Nici o femeie care urmează regimul macrobiotic nu suferă de aşa ceva. Dacă greţurile sunt foarte puternice, consumaţi ceai *dragon* (180).

Gripă, guturai: Consumaţi cremă de orez complet, *kuzu* (183), *ume-soyu-kuzu* (191). Dacă aveţi dureri, beţi ceai *Mu*

(176) sau *haru* (181). Recitiţi recomandările generale. Cei ce adoptă regimul macrobiotic nu pot fi afectaţi de această boală (78, 186, 184 bis).

Gută: Suprimaţi orice aliment de origine animală şi toate alimentele Yin: cafea, vin, zahăr, fructe etc. Adoptaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50) şi *shoyu (tamari),* beţi cât mai puţin (130, 142 bis, 156, 178, 238).

Hemofilie: Este o boală extrem de Yin, cauzată de un exces de vitamina C, fructe şi salate. Adoptaţi Regimul 7 cu cât mai mult *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Beţi cât mai puţin (176, 178, 156).

Hemoragii: Urmaţi mai întâi cele 10 recomandări generale. Scurgerile de sânge în stomac, intestine, uter, precum şi sângerările din nas, gingii, ulcere, toate sunt din cauza unui exces de Yin. Foarte rar, sângerările sunt cauzate de exces de Yang. În acest caz n-avem nimic de făcut, decât să-l lăsăm să curgă.

Hemoroizi: Adoptaţi Regimul 7 şi, dacă aveţi dureri mari, încercaţi 238, 239, 130, 142 bis.

Hepatită: Este recomandat să se postească cel puţin trei zile. Consumaţi apoi cremă de orez cu câteva prune umebosis. Dacă boala se manifestă la un sugar, care nu se poate vindeca în câteva zile, cazul este grav. Mama trebuie să devină Yang, consumând hrană Yang. Nici un tratament nu e necesar pentru copil. Să se evite produsele animale, mai ales vara (172, 190, 190 bis). Se recomandă Regimul 7 sau 6 cu *gomasio* (50), *tamari, tekka* (156).

Hernie. Hidrocel: Urmaţi Regimul 7 cu *syo kombu* (130) şi (142 bis).

Hiper- sau hipotensiune: Acelaşi regim ca mai sus (130, 142 bis).

Hiperinsulinism: Este afecțiunea de tranziție spre diabet (hipoinsulinism). Vă puteți vindeca uşor cu Regimul 7, *gomasio* (50), *shoyu (tamari), tekka* (156), dovleac de copt (73,74), fasole *azuki* (3, 123, 71, 192 *d,* 185).

Hipermetropie: Este de natură Yin sau Yang. Trebuie să urmați directivele generale şi, dacă e de natură Yang, nu reduceți lichidele şi consumați sare moderat.

Hipogalactie. Agalactie: Adoptați Regimul 7 sau 6 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari), tekka* (156), *kimpira* (54). Rețeta 193 face adesea minuni. Puteți folosi puțin chimion sau *fenicul.* Încercați şi comprese cu *ghimbir* (238). Nu reduceți lichidele.

Impotență: Un apetit sexual moderat şi normal este semn de sănătate. Este normal ca un cuplu sănătos să se bucure de extazul activității sexuale o dată pe noapte până la 60 de ani cel puțin. Toate persoanele care au adoptat regimul macrobiotic pot avea relații sexuale până la vârste înaintate, chiar şi după 60 de ani. Unul dintre cei mai mari călugări budişti din Japonia, Rennyo (1415-1499), avea un copil de 3 ani atunci când a murit la vârsta de 84 ani, şi era cel de-al 27-lea.

În Japonia, statisticile arată că longevitatea este o caracteristică a călugărilor macrobiotici, în schimb patronii de restaurante şi medicii mor cei mai tineri. Este într-adevăr curios de observat că cei ce pregătesc mâncărurile cele mai delicioase şi cei care se îngrijesc de noi nu numai că ignoră secretul vieții, dar, dimpotrivă, îi sunt duşmani.

Apetitul la masă şi apetitul sexual sunt cele două instincte majore ale omului. Fără poftă de mâncare, nimeni nu poate fi fericit sau vesel, şi fără apetit sexual, nici o rasă nu poate supraviețui. În relațiile sexuale normale, bărbatul, dacă e sănătos, este factorul activ iar femeia cel pasiv, deoarece bărbatul este Yang, adică centripet şi puternic (în cazuri extreme şi patologice, el este violent, distructiv şi crud), în timp ce femeia este Yin, centrifugă şi blândă (în cazuri extreme ea e slabă, negativistă, exclusivistă, antisocială şi secretoasă).

Bărbatul şi femeia sunt în acelaşi timp antagonişti şi complementari, obligați să se compenseze permanent unul pe altul. Iată de ce viața este atât de interesantă şi dramatică; fără apetit sexual, ea este un deşert.

Din păcate, sunt mulți aceia care nu pot beneficia de relația sexuală. Ei sunt asexuali din naştere, ca urmare a unui regim alimentar greşit al mamei, ori au dobândit o natură prea Yin, din cauza consumului exagerat de alimente Yin, ca zahărul, fructele, băuturile industriale etc. Bărbatul trebuie să fie Yang; dacă este Yin, el e nefericit, dacă e prea Yang, este crud, distructiv şi moare tânăr, în mod tragic.

Femeile sunt Yin prin natura lor. Atunci când consumă prea multe alimente Yang (produse animale), ele devin prea yang şi sunt nefericite. Unele au oroare de bărbați. Ele nu doresc să fie iubite de un bărbat şi îi preferă pe cei mai Yin, efeminați, ascultători şi blânzi sau, în alte cazuri, ele devin homosexuale sau iubesc mai mult animalele. Acestea duc o existență nefericită, căci violează principiul fundamental al vieții. Pe de altă parte, dacă femeile sunt prea Yin, adică fug de sexualitate, ele vor fi triste toată viața.

Bărbații Yin sunt mult mai nefericiți decât cei prea Yang, la fel ca şi femeile prea Yang, ele sunt mai nefericite decât cele prea Yin. Toți sunt în imposibilitatea de a-şi făuri o familie fericită, dar un bărbat prea Yin şi o femeie prea Yang pot fi, totuşi, fericiți dacă se întâlnesc, mai degrabă decât dacă rămân singuri.

Aproape toate nefericirile vieții de familie – celula vieții noastre sociale – provin de la dificultăți de ordin sexual şi de la impotență, fie că e vorba de lipsa unor raporturi satisfăcătoare, fie de excese patologice. Mulți oameni mari, ca Socrate, Confucius şi Tolstoi, au avut un sfârşit nefericit din cauza soțiilor lor, care erau bolnave. Alți bărbați Yin au devenit celebri pentru că au fost ajutați de femei foarte Yang, de exemplu: Anatole France, prin D-na de Caillavet, sau Nelson, prin Lady Hamilton etc.

Care este cauza impotenței, a frigidității feminine sau a lipsei de apetit sexual la bărbați?

Atât bărbaţii, cât şi femeile depind de hormonii lor, dar nu ştiu cum să formeze şi să controleze un apetit sexual normal prin alimentaţie. Ei îşi aleg perechea fără a şti care ar fi aceea ce li s-ar potrivi. Judecata lor este foarte obscură, căci sunt ghidaţi de raţiuni inferioare, cum ar fi simţurile, sentimentele, inteligenţa, raţiuni de ordin economic sau impulsuri dintre cele mai vulgare, cum ar fi atracţia fizică. Dacă ar cunoaşte principiul unic al universului, principiul Yin-Yang, ar şti să-şi aleagă cel mai bun partener şi, când au dat greş, ei ar putea schimba constituţia fizică şi psihică a partenerului lor prin macrobiotică.

În spiritul filosofiei orientale, bază a întregii noastre ştiinţe şi ideologii, după vârsta de şapte ani, băieţii şi fetele nu ar trebui lăsaţi să studieze sau să se joace în aceeaşi sală. Aceasta este cea mai bună cale pentru a întări natura Yang, a băieţilor, şi cea Yin, a fetelor. Copiii învaţă cu toţii principiul Yin-Yang încă de la şcoala primară. Studiul constă în a învăţa cum se aplică principiul Yin-Yang în toate domeniile vieţii. Această filosofie ne învaţă cum să găsim cel mai bun partener, printre cei care s-au născút la antipodul orbitei pământului, adică la 180 de zile distanţă şi într-o familie cât mai diferită de a noastră, toate acestea pentru a spori atracţia reciprocă.

În plus, dispunem de mii de alimente şi de băuturi care ne pot schimba constituţia, dorinţa sexuală, tendinţele intelectuale, comportamentul şi, în consecinţă, destinul şi anturajul. Anumite vegetale sunt miraculos de afrodisiace, altele sunt anafrodisiace şi acţionează instantaneu: *„Siitake”,* un soi de ciupercă japoneză, *„kanpyo”,* rădăcina de *Konophalus Konjak* şi, în special, *sagitaria,* care ne taie apetitul sexual imediat şi complet. Ele sunt folosite în templele budiste şi în familiile religioase din Japonia. Zahărul, bomboanele, înghetata, băuturile, chiar şi cele nealcoolizate, fructele (mai ales cele provenite din ţări calde), cartofii, vinetele şi vitamina C au efecte asemănătoare. Unele femei le folosesc la bucătărie atunci când bărbatul lor este prea Yang (cruzi şi violenţi în comportamentul lor sexual). Soţii care nu cunosc se-

cretele macrobioticii le consumă zilnic, devenind apoi docili şi neputincioşi.

Nu vorbesc mai mult despre aceste lucruri, căci sunt persoane care ar putea să folosească vorbele mele în sens negativ. Este preferabil să ne menţinem în limitele regimului macrobiotic, care ne transformă, încet, dar sigur.

Hrana este cea care ne susţine şi, datorită ei, putem acţiona; se poate ucide omul cel mai robust alimentându-l cu produse Yin şi, în acelaşi mod, nu este prea dificil să influenţăm apetitul sexual.

Femeile frigide, îmbătrânite sunt în general bănuitoare, mistice, pline de calomnii. Cu timpul, această tendinţă devine boală mintală şi, în acest caz, este necesar să se adopte Regimul 7 în mod foarte strict, timp de câteva săptămâni.

Insomnie: Urmaţi cu strictețe Regimul 7 şi beţi o ceaşcă de ceai verde cu *shoyu (tamari)* înainte de culcare (178) sau o linguriţă plină cu *gomasio* (50). Dacă insomnia este Yang, beţi seara, la culcare ceai de tei (175).

Keratodermie. Negi: Renunţaţi la orice produse animale, urmaţi Regimul 7 sau 6 cu *gomasio* (50) în cantităţi moderate (130, 142 bis, 178, 177, 176).

Lepră: Această boală este uşor de vindecat, ca şi cancerul, căci ea atacă numai persoanele cu o constituţie fizică bună. Ea e cauzată de un exces de Yin, ca şi cancerul. Urmaţi Regimul 7, beţi cât mai puţin şi aplicaţi reţetele 238, 239. Consumaţi *kimpira* (54).

Leucemie (cancer al sângelui): Vezi la cancer. Această boală se poate vindeca în 10 zile, dacă aţi înţeles filosofia medicinei Extremului Orient şi ştiţi să vă pregătiţi mâncare macrobiotică. Consumaţi specifice ca *hrişca* (25, 30), *gomasio* (50), *tekka* (156, 178, 54,56). Beţi cât mai puţin.

Leucodermie (lepra albă): Această boală provine de la o alimentaţie prea Yin şi, în special, din consum exagerat de

fructe. Suprimați fructele, şi vă veți vindeca. În general persoanele care suferă de această boală respingătoare nu sunt iubite, deoarece sunt foarte încăpățânate (54, 56, 156, 50, 238, 239).

Leucoree (albă, verde sau galbenă): Această afecțiune este foarte curentă la femei şi le face nefericite, chiar dacă sunt bogate, inteligente şi frumoase. Leucoreea verde este cea mai Yin. Încercați Regimul 7 şi faceți băi de şezut (243, 244) foarte calde, un sfert de oră înainte de culcare, timp de cel puțin 15 zile (254, 255, 256, 180).

Mătreață: Vezi „căderea părului".

Meningită: Adoptați Regimul 7 cu puțin *gomasio* (50), timp de o lună. Apoi treceți la Regimul 6 şi la 5 cu *nituké* de orice fel de legume.

Metrită (cancer al uterului): Urmați Regimul 7 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Beți cât mai puțin. Preparați următoarea rețetă: luați un bol de lut (nu de porțelan), îl încălziți încet, îl spargeți în bucăți mici şi-l măcinați pentru a obține praf de argilă. Peste acest praf turnați ceai clocotit, acoperiți şi lăsați să se răcească. Beți partea superioară a lichidului o dată pe zi (cca 100 gr). Mai consumați două lingurițe de *gomasio* (50) la fiecare masă. Beți şi ceai dragon 180.

Migrenă: Urmați Regimul 7 sau 6 cu puțin *gomasio* (50) şi migrena va trece în câteva zile.

Miopie: Majoritatea miopiilor sunt cauzate de o creştere a diametrului ochiului, ceea ce este un fenomen Yin. Unele sunt provocate de creşterea puterii de refracție a cristalinului, rezultată din exces de Yin sau de Yang. Vindecarea este obținută prin adoptarea regimului macrobiotic care să ducă la un bun echilibru Yin-Yang.

Mixedem (hipotiroidism): Suprimați orice produse animale şi adoptați Regimul 7 sau 6 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari)* (130, 142 bis, 177, 178).

Nefrită : Vezi bolile de rinichi.

Neurastenie: Regimul 7 cu puțin *gomasio* (50), (192, 178, 172, 171, 176, 177, 177 bis, 156).

Nevrite, nevralgii, sciatică: Urmați cu strictețe Regimul 7 şi beți cât mai puțin. Aplicați rețetele 56, 144, 144 bis, 136, 170, 71. Pentru uz extern, folosiți Remediile 238, 130, 142 bis.

Obezitate: Urmați Regimul 7 cu 30-40 gr ridichi crude şi puțin *gomasio* (50) timp de o lună sau mai mult. Beți cât mai puțin.

Osteită, osteomielită, tuberculoză osoasă: Urmați Regimul 7 cu *gomasio* (50), *tamari, tekka* (156), *kinpira* (54), (136, 130, 142 bis). Comprese cu *ghimbir* (238) şi cataplasmă cu *arbi* (239).

Otită medie: Adoptați strict Regimul 7. Dacă e foarte acută consumați Preparatul 193 timp de câteva zile.

Ozena: Regimul 7, foarte strict. Beți cât mai puțin.

Paranoia: Această variantă de schizofrenie este o boală foarte Yin cu componente patologice Yang, ceea ce provoacă violență, cruzime şi furii nestăpânite, mergând până la crimă. Regimul 7 este recomandat, dar fără preparate Yang.

Pericardită: Vezi bolile de inimă.

Periostită: Regimul 7 cu puțin *gomasio* (50). Aplicați comprese cu *ghimbir* şi cataplasme cu *yucca* de patru ori pe zi. Consumați Remediile 136, 130, 142 bis.

Peritonită, enterită, tuberculoză intestinală: Urmați Regimul 7 cu câteva prune *umebosi.* Aplicați cataplasma 239 şi comprese cu *ghimbir* (238); iar contra durerilor, comprese sărate (246). Consumați *kuzu* (183).

Pneumonie: Consumați cremă de orez (22 a şi 192 *a*) cu puțin *gomasio* (50) sau *shoyu (tamari).* Preparați Rețetele

193 şi 249. Beţi cât mai puţin. Comprese cu *ghimbir* (238).

Poliomielită: Această boală este foarte Yin. Evitaţi tot ceea ce este bogat în vitamina C, zahăr, potasiu, acid, fructele şi salata. Adoptaţi Regimul 7 cu puţin *gomasio* (50) şi beţi din ce în ce mai puţin. Consumaţi, de asemenea, rădăcină de brusture şi preparaţi *kinpira* (54), precum şi alte preparate Yang (192 d, 144, 136, 71, 170, 156, 144 bis, 56).

Prolaps: Adoptaţi Regimul 7 cu puţin *gomasio* (50). Aplicaţi comprese şi cataplasme (238, 239).

Psoriasis: Vezi eczemele.

Pioree: Urmaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50) 1-3 linguriţe la fiecare masă, *dentie* (252) aplicată pe gingii de 3 ori pe zi. Spălaţi gura cu apă şi sare marină prăjită.

Rău de înălţime: Beţi cât mai puţin înainte de a pleca la drum şi ţineţi în gură puţin *gomasio* în timpul zborului. Nu consumaţi nici zahăr, nici bomboane şi, în nici un caz, alcool. Dacă ne urmaţi sfaturile timp de o lună sau două, nu veţi mai avea greţuri nici în aer, nici pe apă sau dimineaţa, la sculare.

Reumatism: Beţi din ce în ce mai puţin şi consumaţi numai orez prăjit. Aplicaţi cele două Remedii externe: 238, 239. Consumaţi, de asemenea, Reţetele: 192 *d*, 71, 193, 144, 156, 178, 55.

Rujeola: Consumaţi cremă de orez (22 *a* şi 192 *a*), *kuzu* (183), 2-3 ceşti pe zi. Nu consumaţi supe, nici alte alimente Yin, nici antifebrile, nici *tohu* (248).

Schizofrenie: Această boală, caracterizată printr-o separare a proceselor mintale şi fizice, este de natură Yin. În majoritatea cazurilor se constată o lipsă a elementului Yang (centripet) şi o pierdere a conştiinţei, cu un sentiment de irealitate şi impresia bolnavului că se află undeva în afara propriului corp, deasupra solului. Este boala cea mai Yin a

persoanelor cu constituţie slabă, aşa cum cancerul este boala cea mai Yin a persoanelor cu constituţie robustă. Urmaţi strict Regimul 7 timp de trei săptămâni, cel puţin, cu ceai verde natural şi sos de soia *(syoban)* (178). Consumaţi băuturi Yang. (Vezi şi paranoia).

Scleroză în plăci: Urmaţi Regimul 7 sau 6. Beţi cât mai puţin. Consumaţi sare în cantităţi moderate. Pregătiţi Reţetele 56, 144, 144 bis, 130, 142 bis, 71, 136, 170. Tratament extern (238 şi 239).

Scorbut: Opriţi consumul de produse animale. Urmaţi Regimul 7, 6 sau 5 cu pătrunjel 2-3 linguriţe pe zi, ridichi negre (56, 143).

Sifilis: Această boală este contagioasă la cei cu structură Yin. Este uşor de vindecat, căci spirochetul este foarte Yin, adică slab şi foarte vulnerabil la sare. Încercaţi Regimul 7 cu gomasio (50), *shoyu (tamari)* (156, 178).

Sinusită: Urmaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50), 2 linguriţe pline la fiecare masă. Mâncaţi rădăcină de lotus: 50 gr pe zi, prăjită în ulei de susan. Consumaţi băuturile 181, 182,183, 184 bis.

Siringomielie: Urmaţi Regimul 7 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Beţi cât mai puţin şi folosiţi Reţetele 56, 144, 144 bis, 136, 170, 171.

Sterilitate: Urmaţi strict regimul 7 timp de 15 zile, apoi 6, 5 şi 4 timp de câteva luni. Faceţi băi de şezut foarte calde (243 sau 244) un sfert de oră înainte de culcare. Aplicaţi Reţetele 254, 255, 256. Beţi Ceai 180.

Tetanie: Vezi cârceii.

Tetanos: Regimul 7 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Beţi cât mai puţin. Aplicaţi comprese (238).

Tromboarterită: Regimul 7 cu *gomasio* (50) . Beţi cât mai puţin (130, 142 bis, 238).

Torticolis: Regimul 7 sau 6, comprese cu *ghimbir* (238).

Tulburări de circulație a sângelui: Vezi bolile de inimă şi ateroscleroza. Local, comprese cu *ghimbir* (238).

Tuse (inclusiv tusea convulsivă, tuberculoza şi astmul): Urmați Regimul 7 cu *gomasio* (50). Orice tuse se poate vindeca în câteva zile, inclusiv un astm vechi de 20 ani. Aplicați, de asemenea, 180 şi 182, precum şi sugestiile generale (192 *d,* 184 bis, 157, 71, 193).

Trahom: Urmați Regimul 7 cu puțin *gomasio* (50). Cremă de orez complet (22 *a*), *tekka* (156 şi 157), *kinpira* (54) sunt în mod deosebit recomandate. Foarte bune sunt şi Remediile externe 238, 239, precum şi Rețetele 242 şi 251.

Varice: Această afecțiune poate fi vindecată rapid cu hrană macrobiotică normală, evitându-se tot ce este Yin. O baie de şezut (243 sau 244), cu un sfert de oră înainte de culcare, este foarte bună pentru femei. Preparăm rețetele 130 şi 142 bis. Dacă există ulcerații, aplicați Remediile externe 238 şi 239.

Vegetații adenoide: Regimul 7 cu *gomasio* (50), comprese cu *ghimbir* (238) aplicate pe gât de trei ori pe zi.

Zona Zoster: Regimul 7 cu *gomasio* (50), *shoyu (tamari).* Vezi nevritele.

Cazurile de mai sus nu sunt decât câteva exemple de tratament, prin macrobiotică, ale bolilor celor mai comune. Puteți singuri învăța să tratați şi altele. Fiecare trebuie să fie propriul său doctor şi se poate trata singur, aşa cum fac şi animalele. Nimic nu este imposibil. Puteți muta şi munții din loc, dacă aveți o adevărată credință şi o înțelegere profundă a filosofiei orientale ce stă la baza macrobioticii.

CAPITOLUL XII

ALIMENTE PENTRU SUGARI

KOKKOH

Laptele de mamă influențează întregul destin al copilului. Din punct de vedere biologic, laptele de vacă sau al oricărui alt animal nu este destinat puilor de om. Când laptele de mamă lipseşte, vă puteți hrăni copilul cu *kokkoh* (172), după tabelul de mai jos. Nu le dați copiilor prea mult de mâncare. O foame moderată, puțină sete şi puțin frig în primul an de viață îi vor face mai Yang, le vor întări organismul şi personalitatea.

Diluați *kokkoh* (vezi Rețeta 172) în 10-15 volume de apă, în funcție de vârsta copilului, şi fierbeți pe foc moale timp de 20 de minute Nu puneți prea multă apă. Cantitățile de folosit sunt mai mici decât în cazul laptelui de vacă.

Nu treziți copilul pentru a-l hrăni. Este mai bine să săriți peste un biberon, atunci când copilul nu are prea mare poftă de mâncare.

Kokkoh se recomandă tuturor, chiar şi adulților, la micul dejun, putându-se prepara cu el şi prăjituri.

În cursul celei de a 4-a luni, adăugăm 5-10 gr de puré de legume (ceapă, morcovi, *creson* etc.).

În luna a 5-a, 10-50% din această alimentație poate fi înlocuită progresiv cu orez complet, fiert în 5-6 volume de apă. Acest regim poate fi urmat până în luna a 9-a. Începând din luna a 13-a, îi dăm copilului 150 gr de orez complet fiert în 3 volume de apă, 30-40 gr legume gătite în ulei vegetal şi uşor sărate, 2-3 ceşcuțe de apă, ceai de orez sau cafea Ohsawa.

Între lunile 16 şi 24, puteți creşte progresiv cantitatea de orez şi de legume.

Vârsta	Kokkoh	Apă	Bibe-roane/ zi	Cantitate/ biberon	Cantitate/ zi
Prima zi	Câteva linguri de apă cu 0,5 % sare				
Ziua 2	10 gr	100 ml	3 - 5	10 ml	40 ml
Ziua 3	10 gr	100 ml	6	20 ml	120 ml
Ziua 4	10 gr	100 ml	6	30 ml	180 ml
Ziua 5	10 gr	100 ml	6	40 ml	240 ml
Ziua 6	10 gr	100 ml	6	50 ml	300 ml
Ziua 7	10 gr	100 ml	6	60 ml	360 ml
Ziua 8	10 gr	100 ml	6	70 ml	420 ml
Ziua 9	10 gr	100 ml	6	80 ml	480 ml
Ziua 10	10 gr	100 ml	6	90 ml	540 ml
Prima lună	10 gr	100 ml	6	100 ml	600 ml
Luna 2	12 gr	100 ml	6	110 ml	660 ml
Luna 3	12 gr	100 ml	6	120 ml	720 ml
Luna 4	18 gr	100 ml	6	130 ml	780 ml
Luna 5	18 gr	100 ml	6	140 ml	840 ml
Luna 6	18 gr	100 ml	5	180 ml	900 ml
Luna 7	18 gr	100 ml	5	200 ml	1000 ml
Luna 8	18 gr	100 ml	5	200 ml	1000 ml
Luna 9	18 gr	100 ml	5	200 ml	1000 ml

CAPITOLUL XIII

CÂTEVA RECOMANDĂRI

1. Nu țineți prea mult legumele în apă, fie că sunt tăiate, fie că nu.
2. Nu curățați legumele de coajă, e suficient să le periați energic sub jet de apă.
3. Mâncați oricât orez sau alte cereale, dar masticați-le bine.
4. Puteți mânca cerealele chiar dacă au început să se strice. Dacă au început să fermenteze, stomacul vă va fi recunoscător, căci nu va mai avea nevoie să digere prea mult; digestia este o descompunere. Dacă orezul e puțin mucegăit, el va fi absorbit mai uşor.
5. Nu aruncați nici un singur bob de orez, este o crimă, pentru care veți fi, mai devreme sau mai târziu, pedepsiți. Dacă fiecare ar risipi un bob la fiecare masă, am pierde 2 600 boabe la fiecare masă, deci de trei ori mai mult pe zi, respectiv, o cantitate ce ne-ar permite să hrănim un milion de persoane.
6. Nu mâncați, de obicei, acele vietăți care aleargă sau protestează; legumele, algele, scoicile nu fug.
7. Nu consumați nimic chimic sau industrial, căci aceste produse rup armonia universală.
8. Puteți mânca orice, ținând cont de armonia universului, respectiv, produse de sezon, cultivate fără îngrăşăminte chimice sau insecticide etc. Ordinea universului implică o justiție absolută. Dacă producția de mere dintr-o țară permite fiecăruia să consume doar un măr, cei care mănâncă mai multe îşi fură vecinul, ceea ce înseamnă că, mai devreme sau mai târziu, vor ajunge în temnița bolii.

SAREA

Cu vreo treizeci de ani în urmă, profesorul Quinton, pe atunci la Sorbona, a emis teoria că toate ființele vii provin din

mare. Cartea sa *Apa de mare* este foarte interesantă şi teoria lui este acceptată de oamenii de ştiinţă din lumea întreagă. Produsul preparat de el, numit „plasma Quinton", se vinde foarte bine de treizeci de ani, institutul său la Paris, laboratorul şi clinica de pe malul Atlanticului sunt celebre. El a introdus termenul de „talasoterapie" şi recomandă folosirea sării.

De aceea, sunt extrem de surprins să constat că medicina modernă manifestă o teamă de sare, cu toate că nu se bazează pe nici un fel de date ştiinţifice. Funcţia cea mai importantă a corpului nostru se bazează pe un bun echilibru între sodiu şi potasiu în sânge şi, mai ales, în creier. În plus, omul a creat o civilizaţie datorită descoperirii focului şi a sării, considerate ca bunul cel mai de preţ al vieţii noastre încă de la începuturile istoriei. „Salariul" se plătea în sare, Isus spunea că trebuie să fim sarea pământului. Dacă sângele nostru este prea sărac în sare, suferim de acidoză. Astfel că ne putem întreba de unde provine această teamă de sare, dacă nu de la o superstiţie. (Citiţi în legătură cu asta cartea mea *Jacques şi Mitie,* cei doi primitivi străbătând jungla civilizaţiei).

Încercaţi să consumaţi puţină sare în meniurile voastre macrobiotice timp de 10 zile, sau măcar o zi; veţi vedea că nu prezintă nici un pericol, dimpotrivă, aduce o ameliorare, dacă o consumaţi în cantităţi rezonabile.

MEDICINA POPULARĂ

Aveţi şi voi o medicină populară, aşa cum noi o avem pe a noastră, veche de 5000 ani. A voastră însă nu are baze filosofice, nici logice şi este plină de convingeri personale ce n-au fost filtrate prin „selecţia naturală" a mii de ani de experienţă. Acest lucru este extrem de periculos, mai ales atunci când lucrările de „medicină populară" se vând bine şi vedem că autorii lor recomandă leacuri, ca de exemplu, un amestec de miere şi oţet. Autorul uneia dintre aceste reţete recomandă oţetul de mere, care poate fi luat cu apă, dar, pentru a fi mai eficace, trebuie să-l amestecăm cu miere, pentru ca, zi-

ce el, „să rezulte o combinaţie Yin-Yang" (*Times,* din 27 decembrie 1959).

Ce eroare! În primul rând, pentru că mierea şi oţetul sunt amândouă foarte yin, astfel că amestecul respectiv nu ar fi bun decât pentru un număr restrâns de persoane foarte Yang şi numai pe termen scurt; ar fi, în schimb, fatal pentru toţi cei care suferă de boli Yin, adică cei care au hipo- sau hipertensiune, reumatism, poliomielită, tuberculoză, artrită, astm, cancer etc. Sunt sigur că această alimentaţie va fi abandonată, ca toate medicamentele noi; dar, până atunci, câţi oameni nu vor vedea sănătatea lor înrăutăţindu-se sau vor muri?

Alimentaţia noastră macrobiotică a hrănit mii de ani milioane de persoane. Ea se bazează pe experienţe nenumărate, mâncărurile şi băuturile ei nu sunt doar nişte creaţii empirice, ele sunt în armonie cu concepţia filosofică despre univers. În cartea de faţă, am ales cele mai bune reţete.

POVESTEA VOASTRĂ PERSONALĂ

Dacă v-aţi restabilit sănătatea şi aţi început să întrezăriţi noi orizonturi, scrieţi-mi, pe scurt, povestea vieţii voastre. Trebuie să demonstraţi şi vecinilor voştri, dacă sunt bolnavi, superioritatea metodei macrobiotice în restabilirea sănătăţii şi regăsirea fericirii. Dacă nu faceţi acest lucru, înseamnă că nu sunteţi încă de tot vindecat, că mai sunteţi încă egoist, exclusiv, antisocial, şi boala o să revină.

Exclusivismul este boala cea mai greu de vindecat şi stă la originea multor nenorociri. Trebuie să ajungeţi să fiţi acel tip de om care nu poate detesta pe nimeni. A iubi înseamnă a da şi a nu cere nimic în schimb, orice reciprocitate este un fel de egoism. A da şi iar a da vă face să deveniţi creator. Tot ceea ce posedaţi va fi într-o bună zi pierdut, dar, atunci când dăruiţi fără încetare, vă plasaţi bunurile în „banca nelimitată a infinitului".

Această bancă este în acelaşi timp o companie de asigu-

rări care vă poate garanta o viață infinită, exact invers decât o fac companiile obişnuite. Ceea ce această bancă vă dă drept primă este sănătate şi fericire, altfel spus, cheile Împărăției Cereşti. Aceste chei nu sunt decât înțelegerea armoniei universale şi a principiului ei unic, care în macrobiotică se numesc arta sănătății şi a regenerării.

Vorbiți-mi de experiențele voastre, căci ele încurajează şi alte persoane, iar acesta este primul pas în noua viață, care este cea adevărată.

APENDIX

O VINDECARE ÎN ZECE ORE

„Cu cât este mai mare fața, cu atât mai mare e reversul; cu cât răul este mai violent, cu atât vindecarea e mai rapidă".

D-l E. a fost vindecat prin macrobiotică în zece ore, şi nu în zece zile, de o boală ciudată şi violentă. D-l E., scriitor în vârstă de 52 ani, era, acum trei ani, extrem de deprimat, după ce, timp de un deceniu, suferise de ulcere ale tubului digestiv. Îi era teamă de orice, în special de a întâlni oameni şi era foarte friguros (două simptome Yin). Soția lui, în vârstă de 45 ani, pictoriță, avea peste 80 kg şi suferea, ca şi el, de depresii. Amândoi nu mai aşteptau decât sfârşitul sumbru al unei vieți mizerabile.

După ce a urmat sfaturile mele, chiar dacă numai parțial, pierzând 32 kg fără medicamente şi tratamente, d-na E. se simți deodată întinerită cu 20 de ani. Înainte era incapabilă să urce fără ajutor cele şase etaje până la apartamentul lor şi arăta ca de 70 ani. Ea deveni elegantă, şarmantă plină de poftă de viață.

D-l E. se schimbă considerabil, dar nu de tot, şi îi dispăru teama de a trăi.

Amândoi dobândiră destul curaj pentru a-şi abandona fostele ocupații şi a deschide, acum trei ani, primul restaurant macrobiotic în inima Parisului, pentru a răspândi macrobiotica. Avură un mare succes şi, ca urmare, se mai deschiseră încă trei alte restaurante macrobiotice în Paris.

Totuşi, vindecarea şi întinerirea d-lui E. nu erau la fel de clare ca la soția lui şi mă întrebam mereu de ce. Dar, pentru că el era unul dintre cei mai entuziaşti din cei ce fuseseră vindecați în mod "miraculos" prin macrobiotică, mă gândeam că totuşi se va produce şi întinerirea lui şi, dacă aceasta întârzia, însemna că boala lui fusese profundă.

În 14 octombrie 1959 am fost trezit de un telefon de la d-na E, ce îmi spuse că soțul ei era pe moarte. I-am recomandat să cheme un medic, căci cum eu locuiam în afara Parisului şi nu aveam trenuri la acea oră (3 dimineața). Doctorul a sfătuit-o să transporte bolnavul la spital, pentru a-l opera imediat.

Când am ajuns şi eu la spital, împreună cu soția, l-am găsit pe prietenul nostru cu dureri îngrozitoare, în ciuda tratamentului de

urgență. M-am întrebat dacă era un exces de Yin sau de Yang.

- E din cauza deshidratării, îmi spuse d-l E.

M-am gândit că perforarea intestinală de care se spunea că suferă prietenul nostru nu putea fi provocată nici de deshidratare, nici de sare, căci aceasta, dimpotrivă, vindecă orice ulcer, perforare sau sângerare. Eram încă sub impresia că el urmase timp de trei ani regimul macrobiotic şi, deci, nu putea fi bolnav, cu atât mai puțin să facă o perforare.

Soția mea şi cu mine am observat că abdomenul lui era foarte umflat şi sensibil, ceea ce mi-a confirmat existența unui factor Yin (expansiune, forță centrifugă). Medicii de la spital i-au făcut o radiografie şi au concluzionat că era, într-adevăr, vorba de o perforare.

- Nu ai mâncat, oare, recent ceva foarte Yin? l-am întrebat eu.

Răspunsul a fost un „nu" viguros.

A doua zi mi-am amânat plecarea în Statele Unite şi am mers să vorbesc cu dna E.

- A mâncat el recent ceva, în afara restaurantului vostru? am întrebat-o.

Răspunsul m-a uimit mult: d-na E. îmi spuse că soțul ei şi cu ea mâncau, în fiecare sâmbătă, într-un mare restaurant chinezesc şi mi-am amintit că ne invitaseră şi pe noi în 10 octombrie. Am fost surprins atunci, văzându-l cum mănâncă, de trei ori mai mult decât mine, orez alb cu un sos extrem de Yin. În majoritatea restaurantelor chinezeşti sau japoneze din Paris, la toate preparatele se adaugă un produs chimic, numit glutamină, fabricat în Hong-Kong, fără control guvernamental, astfel că toate sosurile lor sunt artificiale şi foarte Yin. În plus, se servesc acolo multe alimente bogate în factori Yin (potasiu, fosfor, sulf, acizi aminați), cum ar fi lăstarii de bambus, soia germinată, brânză de soia, ciuperci, fidea, macaroane etc. Dacă doriți, puteți face un experiment: dați în fiecare zi 100-200 gr de lăstari de bambus sau soia germinată unui tuberculos şi el va scuipa sânge în cel mai scurt timp.

Totuşi, acest exces de Yin poate fi neutralizat prin altă hrană şi, mai ales, cu puțină sare. Dat fiind că d-l E. suferise de ulcer, timp de 10 ani, era mai sensibil la aceşti factori decât soția lui. Se ameliorase mult în ultimii ani, dar faptul că mersese regulat la acel restaurant chinezesc i-a încetinit vindecarea. Credea că rămâne fidel directivelor mele, ştiind că bucătăria chinezească este cea mai apropiată de cea macrobiotică. Restaurantul lui fiind închis sâmbăta, el mergea la cel chinezesc, din vecinătate.

Acum, fiind convins că starea d-lui E. se datora unui exces de Yin, l-am rugat pe unul dintre prietenii mai francezi, doctor în medicină, reprezentant al asociației medicilor francezi la congresele internaționale, să insiste pe lângă medicii spitalului ca să renunțe la operație şi să nu-i dea d-lui E. nici alimente, nici injecții.

Până la urmă operația a avut totuşi loc, la 20 octombrie, după multe injecții. Chirurgii nu au găsit nici o perforație, ci doar cicatrice ale vechilor ulcere, cu o mică fisură, abia perceptibilă, în duoden.

La 21 octombrie, în ciuda tuturor tratamentelor, durerile şi umflătura persistau; acelaşi lucru în 22 şi 23 octombrie. I s-a oferit d-lui E. primul prânz de când era în spital: puré de cartofi, carne, suc de fructe, cafea cu lapte îndulcită pe care el le-a refuzat, ştiind că toate sunt Yin.

În 24 octombrie i-au dat totuşi un bol de cacao cu lapte, foarte bogat în potasiu, deci foarte Yin, şi în fostor, care e şi mai Yin. Durerile şi balonarea au atins paroxismul şi d-l E. era convins că va muri. A acceptat să vină la mine, dar d-na E. s-a opus, din cauza slăbiciunii lui. Puțin după aceea, prietenul meu, doctorul, m-a anunțat că mi-l vor încredința, totuşi, după trei zile şi că va trebui să fac tot ce-mi stă în putință, căci cazul lui era disperat. La 2 noiembrie, d-na E. veni să-mi spună că soțul ei e prea slăbit să fie deplasat şi nu va putea veni la mine decât după două sau trei zile.

Deoarece îmi amânasem deja de două ori plecarea în SUA, unde mă aşteptau pentru un turneu de conferințe, am declarat că nu mai puteam aştepta şi că vom pleca a doua zi. D-na E. a insistat însă atât de mult, încât mi-am amânat încă o dată plecarea.

În sfârşit, la 4 noiembrie d-l E. sosi la mine şi am început tratamentul.

În cinci noiembrie s-a observat o uşoară ameliorare, datorită îngrijirilor atente ale soției mele, care era epuizată de oboseală.

A doua zi durerile au reînceput, cu toate că, de când sosise, eu mă străduisem să elimin toți factorii Yin pe care îi avea în organism deja de mult timp.

L-am observat timp de o oră, gândindu-mă că am dat, în sfârşit, de acea boală „incurabilă" pe care o căutam de 17 ani. Dar, în cele din urmă, am găsit totuşi remediul.

- Dragul meu, i-am zis, ia aceste 10 prune *umebosi* (prune japoneze conservate în sare) şi înghite-le fără să le mesteci.

După ce a luat două, el se opri, nemaiputând să înghită altele. Deoarece consumase foarte puțin lichid în ultimele trei săptămâni,

el era complet deshidratat, dar cu puțină apă reuşi să mai înghită câteva.

Până seara, când m-am întors acasă, reuşise să înghită şapte.

În timpul absenței mele, soția mea l-a îngrijit, punând la contribuție toată puterea de vindecare a mâinilor ei. El vomită ceva negru şi emise o cantitate de gaze, ceea ce i-a adus o oarecare ameliorare.

L-am anunțat că în orele ce urmau o să asistăm la o curățenie mare a intestinelor sale şi i-am spus să nu se sperie.

În timpul nopții, pe la ora 2, când m-am dus în camera sa, l-am găsit pe el şi soția sa dormind liniştiți. În baie am găsit pijamaua plină de pete negricioase, ca de cerneală. Se uşurase, în sfârşit, cu câteva ore înainte, de tot răul care era în el.

La şase dimineața, l-am auzit râzând în hohote şi, întrebându-mă dacă n-a înnebunit, m-am dus repede să văd despre ce era vorba. M-a copleşit cu mulțumiri pentru vindecarea sa, adăugând că a dormit bine, pentru prima dată în ultimele trei săptămâni.

Tratamentul macrobiotic şi-a făcut efectul în numai 10 ore! Bolnavul continuă să emită o cantitate de gaze şi abdomenul său se dezumflă în fine de tot.

La 7 noiembrie, am avut 16 musafiri la masă. Aceştia au fost încântați să afle că d-l E. fusese vindecat şi surprinşi să-l vadă umblând fără ajutor, deoarece ştiau în ce stare gravă se aflase.

Vindecarea d-lui E. reprezintă doar unul din miile de exemple recente de vindecări, reuşite în întreaga Europă în timpul anului 1959. Încă o dată ne-am dat seama de un adevăr: cu cât mai mare este fața, cu atât mai mare e reversul; cu cât e mai mare pericolul, cu atât mai mare e bucuria; cu cât răul e mai violent, cu atât mai rapidă este vindecarea.

Colegii mei belgieni şi francezi au asistat încă o dată la ciudatul tratament al soției mele, care constă în aşezarea palmelor pe bolnav, pentru a-i transmite energie şi a-l ajuta să elimine răul. Ea detectează prin pipăit locul afectat şi uşurează suferința bolnavului prin aşezarea palmelor.

Orice persoană macrobiotică poate face acelaşi lucru, eficacitatea puterii de vindecare a palmelor variind în funcție de gradul de strictețe şi de vechime în alimentația macrobiotică. Dacă sunteți bine antrenat în acest regim, puteți avea puterea de-a ameliora starea bolnavului sau chiar de a-l vindeca şi fără să-l atingeți cu mâinile, chiar de la distanță. Putem astfel înțelege cum a vindecat

Isus un număr atât de mare de persoane fără tratament medical. Nu este nimic miraculos în asta, căci miracolul există numai pentru cei ce au ochi, dar nu văd.

Sunt fericit şi mândru de această reabilitare a medicinei orientale. Ştiam că d-l E. nu suferea de o perforație intestinală, dar am acceptat diagnosticul medicului curant, gândindu-mă că poate, totuşi, mă înşel; l-am acceptat chiar şi în a treia zi după operație, când doctorii i-au dat alimentele menționate mai sus, cu carne şi vitamina B, care este un produs chimic.

Toate aceste alimente pot întârzia vindecarea unei boli Yin şi o pot chiar agrava, mai ales un ulcer. Puteți foarte bine dovedi acest lucru punând o bucățică de zahăr pe o tăietură.

Mii de persoane suferă, la Paris sau la Londra, de cancer sau de ulcer la stomac şi nu pot fi complet vindecați. Lucrul este de la sine înțeles, dat fiind consumul imens de zahăr, cafea şi suc de fructe din aceste oraşe.

Același lucru e valabil pentru toate celelalte boli Yin. Omul este constituit din alimentele produse în mediul din care face parte şi care îl conectează la univers, unde domneşte legea dialecticii Yin-Yang. Este deci imposibil să neglijăm acest principiu, dar se pare că doctorii occidentali se preocupă mult să o facă.

Lao-Tse spune că „noi putem vedea cerul fără să privim pe fereastră şi putem vedea tot ce există pe lume fără să ieşim din casă. Cerul, după cosmologia noastră, înseamnă trecutul şi viitorul, adică universul infinit, în timp ce lumea este domeniul prezentului şi al relativității. Eu am putut vedea că d-l E. nu avea intestinul perforat, fără să fi deschis fereastra abdomenului său. Am putut descoperi cauza răului pe care îl îndura de 20 ani sau mai mult (adică trecutul), precum şi tratamentul de urmat (adică viitorul), „fără să ies din casă".

Metoda macrobiotică, cea care constă în restabilirea echilibrului biologic şi psihologic, l-a salvat în 10 ore pe d-l E. de la suferință şi moarte. Eu aveam obiceiul să spun că orice boală, chiar şi una incurabilă putea şi trebuia să fie vindecată în zece zile, deşi nu este necesar tocmai acest interval de timp. El poate fi redus la un minut, sau chiar la zero. Omul care e sănătos toată viața se vindecă de bolile lui în fiecare moment, aşa cum un acrobat pe sârmă îşi menține tot timpul echilibrul între stânga şi dreapta, aspecte ale lui Yin şi Yang. Toți oamenii se nasc cu o minunată putere de a-şi păstra acest echilibru fiziologic în orice împrejurări, interne sau externe, dar Diavolul îl orbeşte pe om şi îl face să cadă.

Să presupunem că d-l E. ar fi putut să mă aştepte până dimineaţă, atunci când a intrat prima dată în criză. El ar fi putut fi vindecat într-o oră şi atunci soţia şi prietenii ar fi crezut că starea lui nu era atât de gravă. Nimeni nu ştie că noi putem muri în orice moment; Buddha spunea că moartea ne vizitează de 17 ori la fiecare respiraţie.

Multe persoane care vin să-mi ceară sfatul şi asistă la discuţiile mele au abandonate medicina oficială sau au fost abandonaţi de ea, după ce au fost trataţi timp de ani de zile. Doar un mic număr de oameni apreciază valoarea filosofiei Extremului Orient, majoritatea nu au credinţă sau ignoră noţiunea de gratitudine. Ei nu ştiu că recunoştinţa duce la fericire, astfel încât ei nu merită să intre în împărăţia libertăţii infinite, a fericirii eterne şi a dreptăţii absolute. De aceea, ei nu pot avea un Crăciun fericit şi un An Nou fericit în fiecare zi. Ei preferă să trăiască din muncă forţată, din false plăceri, din bancnote şi fericire efemeră.

Dacă sunteţi nefericit, dacă există un singur lucru indezirabil sau dezagreabil în viaţa voastră, oricât de insignifiant ar fi el, aceasta se datorează faptului că ignoraţi minunata armonie a universului.

CERTIFICAT FORMAL DE DECES AL IMPERIULUI MONDIAL AL DINASTIEI AMERICANE A AURULUI

Civilizaţia modernă, reprezentată de cel mai mare dinozaur al timpurilor noastre, imperiul mondial american, este în chinurile morţii. Acest destin rezultă dintr-o concepţie despre lume analitică, mecanică şi meschină.

Acest ultim episod al Dinastiei Aurului, aşa cum l-a întrezărit şi Alexis Carrel acum 25 de ani, este mai dramatic şi mai grandios decât cel al Imperiului Roman.

Pragmatismul american a fost fondat de mai mulţi gânditori eminenţi, dar mai mult sau mai puţin exclusivişti, ca William James, John Dewey şi Mortimer Adler. Acesta din urmă era atât de exclusivist, încât şi-a intitulat lucrarea sa de căpătâi o *Enciclopedie a definiţiilor lumii,* omiţând însă pe toţi marii gânditori ai Orientului. La acea vreme i-am scris că lucrarea lui nu este decât o semienciclopedie.

Lumea occidentală este în declin din cauza lipsei sale de prevedere şi a refuzului de a ţine cont de civilizaţiile trecutului.

În această epocă crucială, este de datoria noastră să oferim americanilor bunul cel mai de preţ al Orientului, comoară de 5 000 de ani, căci şi noi datorăm mult civilizaţiei occidentale de pe vremea când primul american, amiralul Perry, a debarcat în Japonia, acum 100 de ani. Această comoară ancestrală, singurul şi unicul principiu mondial al libertăţii, sănătăţii, fericirii şi păcii, principiul Yin-Yang este exact contrar celui al filosofiei occidentale. În timp ce spiritul occidental este materialist şi analitic, al nostru este dialectic, panoramic, contemplativ şi universal. Noi îl numim "Satori" sau "Calea Zenului", Budhism, Mahayam, Taoism, Shintoism, Vedanta etc.

Introducerea în Occident a acestei concepţii de viaţă, cu tehnicile ei speciale, numite macrobiotică, va produce cu siguranţă rezultate interesante. Acesta este punctul de contact a două civilizaţii, a căror întâlnire ar putea da naştere alteia.

CONFERINŢELE MELE ÎN STATELE UNITE

De îndată ce am sosit în Statele Unite, în noiembrie 1959, am început un şir de conferinţe asupra filosofiei şi medicinei Extremului Orient, la Los Angeles, San-Francisco, dar mai ales la New

York. Mulți dintre cei ce le-au audiat s-au vindecat de boli "incurabile", ca: artrită veche de 20 de ani, cancer de prostată, hipertensiune, hipotensiune, boli mintale etc., şi asta fără nici un fel de medicamente, ci numai prin respectarea principiilor macrobiotice.

Datorită acestora, popoarele din Asia au trăit mii de ani la adăpost de nenorociri şi războaie, până în momentul în care a venit civilizația occidentală, cu conflictele sale, cu imperialismul şi colonialismul său.

Am fost fericit să constat că unirea dintre filosofia paradoxală a Orientului şi tehnicile materialiste ale ştiinței americane poate aduce omului libertate infinită şi pace mondială.

Să examinăm acum declinul dramatic al imperiului american.

DISPERAREA MEDICILOR AMERICANI, după *TIMES* din 7 martie 1960

După statisticile prezentate de dr. W. Conda Martin, fost şef al clinicii metropolitane din New York, există, în acest moment, în Statele Unite, 88 954 534 bolnavi incurabili. Nu numai că jumătate din populație este incurabilă, dar şi din cei rămaşi, doar 13% sunt lipsiți de afecțiuni fizice.

Iată tabloul acestei situații:

Tulburări alergice	20 000 000
Boli ale sistemului nervos	15 000 000
Psihoze	16 000 000
Arterosleroză şi boli de inimă	10 000 000
Copii retardați (se naşte unul la un sfert de oră)	
între 3 şi 5 000 000	
Ulcer stomacal şi duodenal	8 500 000
Cancer	700 000
Distrofii	100 000
Tuberculoză	400 000
Scleroze multiple	250 000
Paralizii cerebrale	150 000
Tulburări de vedere	10 800 000
Surditate	10 000 000
Sterilitate	15 000 000
Obezitate	32 000 000
Alcoolism	4 000 000
Copii delincvenți	2 000 000

Autopsia a 200 de soldați americani ucişi în Coreea a arătat că cca 80% dintre ei sufereau de boli cardiace, cifre comparabile cu epidemiile de ciumă neagră din Evul Mediu.

În fiecare an, 230 000 bărbați şi 130 000 femei mor de astfel de afecțiuni şi un milion suportă atacuri de inimă. Dr.Paul White, care îl îngrijea pe preşedintele Eisenhower, şi dr. Joliffe au înştiințat Congresul, în 1956, avertizând că Statele Unite sunt una dintre țările în care bolile cardiace fac cele mai multe ravagii.

În 1954, Preşedintele Eisenhower a declarat în fața Congresului că 25 milioane de americani sunt condamnați să moară de cancer, în cazul în care nu se descoperă remediul. Conform statisticilor Companiei de Asigurări Metropolitane, leucemia şi cancerul de plămâni sunt bolile cele mai curente, prima fiind cauza a jumătate din mortalitatea infantilă sub 15 ani.

Cancerul de plămâni, după statisticile acestei Companii, este responsabil de 30% din mortalitatea cauzată la bărbații între 55 şi 64 de ani, respectiv de trei ori cât cea provocată de cancerul de stomac, ce se situează pe următoarea poziție. În Japonia, dimpotrivă, primează cancerul de stomac. Cancerul de plămân este mai Yin, iar cel de stomac mai Yang. Primul e cauzat de factori mai nocivi: hrana chimică şi produsele farmaceutice.

Cazurile de cancer nebănuite încă în rândul americanilor sunt relevate de frecvența petelor de pe piele la persoane în aparență sănătoase. Din examinarea, la New York, în 1958, a unui lot de 491 bărbați care păreau sănătoşi, au rezultat 6 bolnavi de cancer şi 36 purtători de leziuni pasibile să provoace boala; printre aceşti 42 de bolnavi, doar unul prezenta simptome suficiente pentru a-l determina să se prezinte la medic.

În acelaşi an, un alt examen la New York a relevat 18 canceroşi printre 297 de bărbați şi 290 femei. Între bărbați, erau 12 bolnavi, 89 în stare precanceroasă şi 95 cu tumori benigne. Între femei, s-au descoperit 6 bolnave de cancer, 147 reprezentând condiții precanceroase (din care 119 la sâni şi organele genitale) şi 80 de tumori benigne precanceroase. Concluzia este că peste 80% dintre bărbați şi femei sunt afectați de această maladie fără a şti. Acest fapt pare de domeniul ficțiunii. Dacă 60% sau 80% din corpul dv. ar fi în flăcări, fără ca măcar să bănuiți, fără să ştiți de ce şi nici cum să scăpați, n-ați mai avea nevoie să mergeți în iad, căci v-ați afla deja acolo, în ciuda faptului că v-ați simți mulțumit de confortul de care dispuneți, de medicamentele, de asigurarea pe viață pe

care o aveți și, poate, ați fi deja împăcați cu răul.

Tabloul general al sănătății națiunii este încă și mai sumbru: un american din 10 petrece o parte din viață la un azil de alienați și, după d-l Gorman, director al Comitetului executiv însărcinat cu bolile mintale, această proporție crește zi de zi. Monopolul medicinei oficiale este protejat de stat și de legile sale, în ciuda faptului că se ignoră ceea ce e bun pentru sănătate, viață și fericire și în ciuda totalei incapacități a medicinei de a stopa aceste îmbolnăviri.

Dar, în Statele Unite, mai bântuie și alte maladii. Conform Institutului Național al Sănătății, mai mult de 100 milioane de americani suferă de afecțiuni respiratorii în timpul iernii. Știați că nici un animal sălbatic nu suferă de așa-ceva, oricât ar fi de aspră iarna? În timpul celor patru luni (între 1959 și 1960) pe care le-am petrecut în America, n-am văzut nici o căprioară, vrabie sau pește din păduri sau râuri să aibă guturai. Dimpotrivă, par să se simtă bine la frig, fără încălzire centrală sau palton din stofă scumpă. Cu cât au mai puțină hrană și căldură, cu atât arată mai bine. Oamenii civilizați au pierdut această adaptabilitate, au pierdut, deci, libertatea infinită, care, încet și pe neobservate, a fost înlocuită de o libertate condiționată, aceasta fiind mai ales dependentă de satisfacerea simțurilor. Libertatea sclavilor și a prizonierilor poartă, într-adevăr, niște nume minunate, ca "plăcere", "confort" sau "standard de viață ridicat". Această orbire este cea mai mare crimă a democrației moderne și a civilizației mecanice. Ea este sporită considerabil și cu tot mai mare viteză prin cibernetizare și automatizare.

CARE ESTE PREȚUL MORȚII UNEI CIVILIZAȚII?

Fiecare american cheltuiește pe an 300 $ pentru medicamente, în total, pe țară, 54 000 de milioane. În plus, adevărate averi sunt cheltuite în fiecare an pentru diverse remedii, consumate cu tonele pentru a combate insomniile și durerile:

- aspirină 7 500 tone;
- somnifere, sumă echivalentă cu 100 milioane dolari.

Pierderea de timp și de bani poate fi estimată în următoarele cifre:

- scurte absențe din cauză de boală - 5 miliarde de dolari;
- absențe prelungite - 1 777 miliarde de dolari;
- cheltuieli bugetare pentru sănătate - 2,5 miliarde de dolari.

Trebuie să adăugăm sumele considerabile alocate cercetărilor

asupra cancerului.

Pe de altă parte, sume enorme sunt consacrate fabricării de bombe atomice și cu hidrogen (instrumente de suprimare directă a civilizației și a indivizilor), precum și pentru fabricarea de alimente și băuturi cancerigene.

Acesta este prețul distrugerii imperiului mondial american, consecință a faptului că judecata americanilor este complet eclipsată din cauza ignorării totale a alcătuirii universului sau a Împărăției Cerurilor și a justiției sale unice. De aceea, cei mai mari responsabili ai declinului acestei civilizații sunt maeștrii religiei și ai educației, pe de o parte, și maeștrii medicinei, pe de altă parte.

ADEVĂRATA CAUZĂ A BOLILOR, A NEFERICIRILOR ȘI A RĂZBOAIELOR

Conform filosofiei noastre, există o singură cauză pentru toate relele: ignorarea alcătuirii universului și a principiului său unic. Practicând această filosofie, ne putem vindeca de toate bolile noi-înșine, fără medicamente și fără operații. Este suficient să ne alimentăm în concordanță cu ordinea universului.

Neglijarea acestei ordini și comportamentul nostru inflexibil, în viața de toate zilele, sunt la originea tuturor nenorocirilor. Comportamentul nostru este rezultatul unei judecăți, voalate prin acest mod irațional de a ne hrăni.

Cât privește războiul, el este rezultatul a patru factori:

1. Întâlnirea a două guverne care ignoră alcătuirea universului.
2. Popoare care ignoră și ele acest lucru.
3. Existența unor mașini de ucis ce nu sunt altceva decât materializări ale fricii.
4. Încrederea în violența celor ce ignoră ordinea universului.

În concluzie, toți acești factori s-au născut din ignoranță.

Conform concepției noastre asupra sănătății și fericirii, trebuie în primul rând să trăim o viață sănătoasă, fericită și pașnică, urmând cu strictețe legile naturii în alimentația noastră, ceea ce are drept consecință crearea unor cămine fericite, în care domnește sănătatea. În fine, trebuie să-i tratăm pe ceilalți după aceeași lege. Dacă, cu toții, am aplica această unică regulă, în fiecare moment și în toate împrejurările, pacea mondială ar fi realizată automat, fără reforme sociale, fără revoluții sângeroase.

EDUCAȚIA PROFESIONALĂ ŞI RELIGIA

După cum am putut observa, în timpul şederii mele în Statele Unite, tabloul stării de sănătate este chiar mai sumbru decât indică statisticile. N-am întâlnit nici un copil sau un tânăr, în metrou, pe stradă sau la universitate, care să întrunească cele 60 de puncte din cele 100, conform regulilor de sănătate expuse în Capitolul III.

În ce priveşte judecata, americanul mediu este aproape nul. Nu este deloc obişnuit să gândească, ci doar să recurgă la sistem: "Apăsaţi pe buton, noi facem restul". În plus, americanii sunt crescuţi în mod foarte pragmatic şi prea enciclopedic, adică sunt învăţaţi să devină buni profesionişti, oameni-maşină sau sclavi. Pascal spunea că omul este o trestie gânditoare; dacă s-ar afla astăzi în Statele Unite şi-ar da seama că omul e o vită fără gândire, o vită născută să fie exploatată, fără să cunoască libertatea de care se bucură animalele sălbatice. N-am fost niciodată atât de surprins, ca în Statele Unite, văzând atât de mulţi oameni care nu pot gândi şi nici judeca singuri. Ei au ochi şi urechi, dar nu pot nici vedea, nici auzi, cu toate că sunt extrem de bănuitori. Ei cunosc o lume limitată şi efemeră, în care nimic nu este stabil, unde nu există o justiţie permanentă, nici libertate, nici fericire, dar ei ignoră sau refuză să cunoască Mama noastră Natura, absolută şi eternă. Ba chiar se tem de cuvântul "infinit".

Aceşti oameni frecventează bisericile şi templele ţării lor materialiste şi ştiinţifice mult mai asiduu decât unele popoare foarte religioase, ca hinduşii, ceea ce este de-a dreptul contradictoriu. La ce le serveşte acestor oameni, care vor să ignore infinitul şi care sunt atât de ataşaţi de lumea relativă, să meargă la templu sau la biserică ?

Religia lor, ca toate celelalte, propovăduieşte: "Iubiţi-vă duşmanii, abandonaţi proprietăţile, întindeţi şi celălalt obraz..." Dar n-am întâlnit nici o singură persoană, în Statele Unite, care să aplice aceste principii. Dimpotrivă, legea, care reprezintă ea însăşi cea mai mare violenţă, atacă serios duşmanii societăţii, şi nu-i iubeşte deloc, mai ales pe cei săraci. Duşmanul bogat scapă de lege cu ajutorul armatei sale personale: banii. Câţiva gangsteri sunt uneori ucişi, dar, în realitate, adevăraţii criminali sunt educatorii, care niciodată nu sunt ucişi sau pedepsiţi.

Acelaşi lucru se întâmplă şi în medicină. Sunt atacaţi microbii, viruşii şi alţi duşmani, fără să ne întrebăm de ce Dumnezeu i-a creat, nici de ce unii oameni sunt afectaţi de ei şi alţii nu.

Acelaşi este cazul industriei de război, care există în numele Justiţiei, al Păcii şi al Libertăţii. Justiţia poate fi, oare, distructivă, Pacea sângeroasă şi Libertatea cucerită prin violenţă ?

Bernard Russel declara că trăim într-o lume a nebuniei, şi acest bătrân filosof englez afirmă că toate nefericirile şi toată mizeria imperiului aurului din secolul XX se datorează unei religii falsificate, a educaţiei profesionale şi a absenţei regulilor alimentare.

Să nu credeţi că aş fi duşmanul acestui imperiu mondial. Dimpotrivă, îl iubesc şi îl admir. Filosofia mea îmbrăţişează totul, nu respinge nimic. Mă strădui să unific, să acţionez ca mediator şi să suprim antagonismele. Civilizaţia occidentală nu trebuie să abandoneze nimic, ea îşi poate continua drumul, dar revizuindu-şi judecăţile şi modul de viaţă; de aceea îi recomand filosofia Orientului.

ULTIMUL STRIGĂT DE DISPERARE AL MEDICINEI

"Orice împărăţie în duşmănie cu ea însăşi va pieri şi orice cetate sau casă în duşmănie cu ea însăşi se va prăbuşi".

Revista *Times,* din 7 martie 1960, conţine un articol intitulat *Specialistul limitat,* care confirmă observaţiile mele asupra igienei şi medicinei Statelor Unite.

Cu cât progresează medicina, cu atât ea se specializează. Există acum atâţia specialişti şi sub-specialişti în Statele Unite, încât bolnavii nu se mai descurcă, dar nici specialiştii ei înşişi. O anchetă făcută în rândurile a 1 081 medici relevă faptul că 90% dintre ei au îndoieli asupra dimensiunilor competenţei lor şi nu ştiu unde ar trebui să fie limita. "Deşi majoritatea specialiştilor sunt de acord că ceva ar trebui făcut pentru liniştea spiritului şi pentru binele bolnavilor, ei pot oferi prea puţine sugestii constructive. Şi mai caracteristică încă este întrebarea pe care ei şi-o pun: oare cine se va îndoi primul şi va exclama *Numai Dumnezeu ştie?* La acest lucru nici specialiştii, nici bolnavii n-au putut răspunde".

Această lamentaţie concretizează disperarea medicinei occidentale, ai cărei specialişti sunt cei mai avansaţi în analiză. Medicina fără specialişti este ca un păun fără pene, şi ajungem astfel la impasul metodelor analitice.

Viaţa nu este analitică, sănătatea, împreună cu justiţia, dreptatea, libertatea şi fericirea sunt esenţialmente creatoare.

Această lamentaţie a medicinei specializate este recunoaşterea cinstită a faptului că medicina oficială, care i-a lezat şi i-a ucis

pe cei care au ridicat o civilizație atât de strălucitoare ca imperiul mondial american, a murit. Ultimele cuvinte ale unui muribund sunt întotdeauna cinstite şi adevărate. Cuvintele: "Numai Dumnezeu ştie" sunt foarte adevărate; şi nimeni, printre bolnavi sau medici, n-ar putea să le conteste. Totuşi, câteva sute de americani pot afirma cu toată încrederea că ştiu ceva din medicina divină. Ei sunt aceia care au urmărit conferințele mele şi au văzut minunatele vindecări obținute printr-o alimentație bine echilibrată şi fără medicamente.

Conform medicinei mele, numai bolnavul poate să-şi redea sănătatea, tot aşa cum nici libertatea, dreptatea şi fericirea nu ne pot fi date de către alții. Dacă, totuşi, se întâmplă aşa, rămânem datori o viață. Toți cei ce pot vedea, auzi şi gândi au profitat de asta milioane de ani, şi de aceea animalele au o viață fericită. Medicina mea nu distruge doar simptomele, ea ne învață fericirea şi dreptatea într-un mod atât de simplu şi practic, încât oricine o poate aplica, în orice împrejurare.

Toată viața, eu n-am fost decât un simplu comentator al vechii filosofii orientale, dar vă puteți imagina ce fericit aş fi dacă aş putea unifica Extremul Occident şi Extremul Orient, a căror unire poate, ea singură, să asigure pacea mondială şi în acelaşi timp libertatea infinită.

REVOLUȚIA MEDICALĂ ÎN CHINA LUI MAO-TSE-DUNG

După cum scrie "New York Times Magazine" din 28 februarie 1960, China lui Mao-Tse-Dung realizează o nouă revoluție, în domeniul medical de această dată, care va fi, probabil, prima şi ultima în istorie. Autorul articolului, Peggy Durdin, spune că 70 000 medici care practicau metodele occidentale au primit ordin să învețe medicina tradițională chineză, exercitată de 500 000 practicieni.

Popoarele Orientului au acceptat medicina occidentală în timpul secolului al XIX-lea şi guvernele au autorizat practicienii tradiționali să o exercite. Nici un guvern occidental nu se poate mândri cu o asemenea toleranță. Occidentalii au importat un singur lucru din Orient, şi anume Creştinismul, acum 18 secole, dar de atunci şi-au închis toate porțile în fața filosofiei asiatice. Ei au luat însă tot ceea ce putea să le procure confort şi plăcere: aur, argint, diamante, minereuri, petrol, condimente, indigou, parfumuri etc. Unele țări din Europa şi-au construit imperii prin coloniile cucerite, renegându-şi astfel credința creştină.

Popoarele Orientului şi-au abandonat bogățiile, ba chiar şi pământul strămoşesc, practicând astfel non-rezistența în fața răului, întinzând şi celălalt obraz. Dacă acum se revoltă împotriva Occidentului, o fac conform doctrinelor occidentale sau pentru că s-au săturat de ipocrizia creştină. Ei le consideră religia creştină din Vest ca pe o fiică iubită, dar care a fost, însă, dusă în sclavie şi mutilată.

Acelaşi lucru se întâmplă cu medicina.

Totul se schimbă în această lume relativă, chiar şi monopolul autorității. Nimic nu este definitiv, nici stabil, tot ceea ce are o față are şi un revers, există întotdeauna o latură bună şi una rea, tot ceea ce are un început are şi un sfârşit, cu cât e mai mare fața, cu atât e mai mare dosul. Nu există nimic ce să nu fie Yin sau Yang. Numai aceste principii universale sunt adevărate.

Unul din fondatorii Statelor Unite a prohibit monopolul medicamentelor; îi aduc un omagiu şi sper că vederile sale largi vor izbândi din nou, căci medicina de astăzi este mult prea monopolizantă, este aproape o dictatură, este lipsită de simț critic.

MEDICINA DE TIP "NUMAI DUMNEZEU ŞTIE"

Dacă Adler n-ar fi fost exclusivist şi ar fi întocmit o enciclopedie completă, adăugându-i şi filosofia orientală în loc să facă o semienciclopedie, medicii americani ar putea găsi acolo soluția dilemelor în legătură cu medicina de tip *"Numai Dumnezeu ştie"*.

Adler şi colaboratorii lui nu ştiau că toți gânditorii Orientului erau înainte de toate dascăli, care înțelegeau, învățându-i şi pe alții, că drumul spre fericire este sănătatea. Concepția sa despre univers nu era completă şi nu avea bază practică, în timp ce toate marile religii şi filosofii asiatice armonizau medicina cu ordinea universului.

Din păcate, mentalitatea şi filosofia Orientului rămân străine savanților din lumea occidentală. Lévy-Bruhl, de exemplu, fost președinte al Societății Filosofice din Franța, în cele patru lucrări de frunte ale sale, califică drept "primitivă" mentalitatea orientală şi concepția ei despre lume, în timp ce dr. Schweitzer a dat dovadă de o viziune la fel de îngustă, în cartea sa *Marii gânditori ai Indiei*.

Strigătul disperat al medicinei oficiale nu mă lasă indiferent. Am trăit 67 de ani în climatul filosofic al Orientului şi mi-am salvat viaţa, pentru că medicii occidentali, din fericire, m-au abandonat, permiţându-mi astfel să evit sfârşitul tragic al familiei mele: mama a murit la 30 de ani; două dintre surorile mele, înainte de a împlini 10 ani; iar fratele meu, la 16. Toţi fuseseră trataţi prin metodele medicinei occidentale. Eu am fost salvat de vechea medicină orientală, care fusese abolită de guvern, sub influenţa civilizaţiei occidentale.

Când am scăpat din această tragedie, am decis să-mi consacru tot restul vieţii acestei medicini ancestrale. Înainte de a împlini 60 de ani nu părăsisem Japonia decât pentru câteva zile; după aceea însă, am petrecut în India doi ani, un altul în jungla africană, mare parte la spitalul doctorului Schweitzer, şi cinci ani în Europa. În toţi aceşti ani i-am învăţat pe oameni cum să-şi redobândească sănătatea şi fericirea, printr-o alimentaţie bazată pe concepţia orientală asupra vieţii. Mi-am făcut mii de prieteni în Europa, unde s-au deschis restaurante şi clinici macrobiotice. Sute de magazine vând produse naturale preparate conform doctrinei macrobiotice. În Belgia, o firmă puternică şi o uzină produc alimente ca lapte-praf de cereale, o cafea căreia i-am dat numele meu (tot din cereale), pâine-Ohsawa, orez complet Yang, *potimaron* (dovleac care poate vindeca un diabetic în 10 zile), fasole *azuki,* excelentă pentru bolile de rinichi, lotus care vindecă într-o săptămână sau două astmaticii cei mai disperaţi precum şi sos de soia-Ohsawa, numit *tamari,* fabricat după metoda tradiţională.

Într-unul din cursurile mele din Statele Unite asupra filosofiei orientale, am declarat auditorilor că, după ce au experimentat binefacerile acestei doctrine care ne aduce sănătate şi fericire, ei vor fi capabili să vadă viaţa cu alţi ochi şi să răspundă strigătului de disperare al medicilor. Făcând acest lucru, ei vor putea aduce o economie de 54 000 de milioane de dolari pe an populaţiei, şi această cifră enormă ar putea fi atinsă folosindu-se la maximum aptitudinile americanilor în materie de organizare. S-ar făptui astfel prima revoluţie biologică din istorie.

Eu sper că aceşti oameni nu vor rămâne exclusivişti şi satisfăcuţi doar fi vindecându-şi afecţiunile de care sufereau de atâta vreme, în timp ce alţii suferă încă. Sper că vor face tot ce le stă în putinţă pentru a preda macrobiotica şi filosofia ei care era cândva baza învăţămintelor lui Moise şi ale lui Isus.

Creştinismul a fost importat din Orient, nu fără dificultăţi de altfel; însă el este acum perimat, simbolic şi impracticabil în viaţa de zi cu zi. Avem nevoie de o nouă formulă, de ordin biologic şi practic, a concepţiei creştine asupra universului, aşa cum ne-o oferă macrobiotica. Iată adevărata importanţă a unei uniri între Orient şi Occident.

PROFEŢIA MEA

Dacă am înţelege mai bine mentalitatea orientală şi filosofia sa, războaiele nu ar mai fi necesare şi pentru oameni ar începe o nouă civilizaţie, care ar dura cel puţin două mii de ani.

Poate părea temerar şi imprudent din partea mea să fac o asemenea afirmaţie, dar mă pot baza pe unele precedente. Cu 10 ani înainte de evenimentele de la Pearl Harbour, am publicat următoarele cărţi: 1. *Pe linia frontului sănătăţii naţiunilor; 2. Ultimul şi eternul învingător; 3. Duşmanul care distruge Japonia.*

În aceste cărţi anunţam sfârşitul tragic a lui Gandhi, sfârşitul colonialismului britanic în India, înfrângerea completă a Japoniei, pentru prima dată în 2 600 de ani, şi căderea imperiului aurului american. Primele două previziuni s-au realizat cinci ani mai târziu, a treia după şase ani, iar a patra la distanţă de 17 ani, prin bolile pandemice, mintale şi fizice.

În decursul ultimilor 47 de ani, am făcut numeroase profeţii asupra unor chestiuni individuale, sociale sau internaţionale şi, spre stupefacţia mea, s-au adeverit aproape toate. Dubla mea viziune nu este de ordin divin, mistic sau metafizic, ci o previziune de ordin biologic. Puteţi face la fel, schimbându-vă destinul. Puteţi da naştere unei noi civilizaţii, sau puteţi aduce infernul pe pământ.

INDEX AL ALIMENTELOR

1. ***Principalele alimente:***
Orez.....50
Hrişcă.....53
Alte cereale.....56
2. ***Alimente secundare***:
Alge.....70
Azuki.....68
Băuturi.....76
Chapati.....64
Diverse.....60, 69
Fasole şi soia.....66
Jinenjo.....65
Legume sălbatice.....72
Năut.....66
Nituké.....58
Pateuri.....62
Porumb.....67
Preparate cu *miso*.....73
Preparate cu sos de *soia*.....75
Ravioli.....64
Salate.....69
Sosuri.....75
Supe.....59
3. ***Preparate speciale***:
Carne.....82
Deserturi.....89
Peşte.....84
4. ***Alimente pentru sugari***:
Kokkoh.....117

INDEX

Regimuri curative aplicabile la bolile cele mai curente

	Pag.		Pag.
Abcese	98	Dureri de cap	105
Agalactie	108	Dureri de dinți	105
Anemie	93	Eczeme	93,105
Anevrism	99	Elefantiasis	105
Anorexie	99	Enterită	113
Anxietate	99	Enuresis	105
Apendicită	99	Epilepsie	105
Apoplexie	99	Febră	93
Arsuri	99	Febră tifoidă	106
Artrită	99	Flebită	106
Astigmatism	99	Gaze intestinale	106
Astm	116	Glaucom	106
Atonie gastrică	99	Gonoree	106
Ateroscleroză	99	Greţuri matinale	106
Boala lui Addison	100	Gripă, guturai	93,106
Boala lui Basedow	100	Gută	107
Boala lui Parkinson	100	Hemofilie	107
Boli de inimă	100	Hemoragii	107
Boli de rinichi	100	Hemoroizi	107
Boli de stomac	100	Hepatită	107
Cancer	101	Hernie	107
Cancer al uterului	112	Hidrocel	107
Calviţie	102	Hipertensiune	107
Cataractă	102	Hiperinsulinism	108
Căderea părului	102	Hipermetropie	108
Cârcei	102	Hipogalactie	108
Cecitate cromatică	102	Hipotensiune	107
Cecitate nocturnă	103	Icter	107
Ciclu menstrual neregulat	103	Inflamaţii	93
Cistită	103	Insomnie	111
Congestie	103	Keratodermie (negi)	111
Conjunctivită	103	Lepră	111
Constipaţie	103	Leucemie	111
Decalcifiere	103	Leucodermie	111

Degerături	104	Leucoree	112
Dezlipire de retină	104	Mătreață	112
Diabet	104	Meningită	112
Diaree	93,104	Metrită	112
Diaree la copii	105	Migrenă	112
Dizenterie	93,104	Miopie	112
Mixedem	112	Sciatică	113
Nefrită	113	Scleroză în plăci	115
Neurastenie	113	Scorbut	115
Nevrite, nevralgii	113	Sifilis	115
Obezitate	113	Sinusită	115
Osteită	113	Siringomielie	115
Osteomielită	113	Slăbiciune generală	94
Otită	113	Sterilitate	115
Ozena	113	Tetanie	115
Paralizii	93	Tetanos	115
Paranoia	113	Tromboarterită	115
Paraziți intestinali	94	Torticolis	116
Pericardită	113	Tuberculoză	93,116
Periostită	113	Tuberculoză renală	101
Peritonită	113	Tuberculoză osoasă	113
Pneumonie	113	Tuberculoză intestinală	113
Poliomielită	114	Tuse	93
Prolaps	114	Tuse convulsivă	116
Psoriasis	114	Trahom	116
Pioree	114	Varice	116
Răni	93	Vegetații adenoide	116
Rău de înălțime	114	Umflături	116
Reumatism	114	Zona Zoster	116
Rujeolă	114		
Schizofrenie	114		

CUPRINS

Prolog.....5
Prefață.....9
Cuvânt înainte.....13
Capitolul I – **Macrobiotica şi medicina Orientului**.....17
Capitolul II – **Terapeutica mea**.....22
Capitolul III – **Cele şapte condiții ale sănătății**.....26
Capitolul IV – **Cu credință nimic nu este imposibil**.....34
Capitolul V – **Yin şi Yang**.....38
Capitolul VI – **Bucătăria macrobiotică şi cele zece moduri de a ne alimenta convenabil**.....45
Capitolul VII – **Principalele alimente**.....49
Capitolul VIII – **Alimentele secundare**.....58
Capitolul IX – **Preparate speciale**.....82
Capitolul X – **Sugestii pentru câteva boli**.....93
Capitolul XI – **Regimuri curative**.....98
Capitolul XII – **Alimente pentru sugari**.....117
Capitolul XIII – **Câteva recomandări**.....119
Apendix.....123
Index al alimentelor.....140
Index al regimurilor curative.....141

ISBN 973-36-0352-X

Redactor: IOSIF IOVĂNESCU
Tehnoredactor: OLIMPIA MĂRGINEAN

Bun de tipar: 01.02.2002
Apărut: 2002
Coli de tipar: 9

Tiparul executat la S.C. Balcanic SRL - Timişoara

EDITURAdeVEST

Adepţii filosofiei **Zen**, manifestată printr-o diversitate de practici, afirmă tot mai des că ceea ce caută ei este "o formă de armonie", pe care lumea occidentală pare în prezent incapabilă să le-o ofere. Angoasă, stres, devalorizare a eului sunt relele cele mai des citate în broşurile care exaltă meritele unei vieţi conforme cu principiile *zen*. Dar practica *zen*-ului este accesibilă doar unei minorităţi reduse, datorită numeroaselor constrângeri implicate. În schimb, foarte mulţi amatori sunt atraşi de practica disciplinelor înrudite: *yoga, ayurveda, tai-chi, qi qong, shiatsu, feng, shui* etc. Trebuie să adăugăm, de asemenea, toate artele marţiale japoneze, coreene, chineze: aikido, judo, jiu-jitsu etc., din ce în ce mai la modă, îndeosebi la tineri. Dar să nu uităm faptul că **alimentaţia macrobiotică** este baza biologică şi fiziologică a disciplinelor de mai sus. Să ne îndreptăm, deci, atenţia spre cartea lui Ohsawa, *Zen Macrobiotic. Arta întineririi şi a longevităţii.*

Enigma
110000

ISBN: 973-36-0352-X

• GEORGES OHSAWA (NYOITI SAKURAZAWA) • ZEN MACROBIOTIC •

Viața naturală

GEORGES OHSAWA
(NYOITI SAKURAZAWA)

ZEN MACROBIOTIC

sau Arta întineririi și a Longevității

EDITURAdeVEST

EDITURA de VEST

Adepţii filosofiei **Zen**, manifestată printr-o diversitate de practici, afirmă tot mai des că ceea ce caută ei este "o formă de armonie", pe care lumea occidentală pare în prezent incapabilă să le-o ofere. Angoasă, stres, devalorizare a eului sunt relele cele mai des citate în broşurile care exaltă meritele unei vieţi conforme cu principiile *zen*. Dar practica *zen*-ului este accesibilă doar unei minorităţi reduse, datorită numeroaselor constrângeri implicate. În schimb, foarte mulţi amatori sunt atraşi de practica disciplinelor înrudite: *yoga, ayurveda, tai-chi, qi qong, shiatsu, feng, shui* etc. Trebuie să adăugăm, de asemenea, toate artele marţiale japoneze, coreene, chineze: aikido, judo, jiu-jitsu etc., din ce în ce mai la modă, îndeosebi la tineri. Dar să nu uităm faptul că **alimentaţia macrobiotică** este baza biologică şi fiziologică a disciplinelor de mai sus. Să ne îndreptăm, deci, atenţia spre cartea lui Ohsawa, *Zen Macrobiotic. Arta întineririi şi a longevităţii.*

Enigma

ISBN: 973-36-0352-X